



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# TYÖIKÄISTEN HYÖTYLIKKUMINEN JA LIIKUNTAMOTIIVIT

Case: Kokeile edes kerran - kestävän liikkumisen vaihtoehdot -  
hanke

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Opinnäytetyö AMK  
Kevät 2014  
Elisa Harju  
Mira Kankaanpää

Lahden ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma

HARJU, ELISA & KANKAANPÄÄ, MIRA:

TYÖIKÄISTEN HYÖTYLIKKUMINEN JA LIIKUNTAMOTIIVIT  
Case: Kokeile edes kerran - kestävän liikkumisen vaihtoehdot -hanke

Fysioterapian opinnäytetyö, 45 sivua, 5 liitesivua

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

---

Suomalaisten työikäisten liikunnallinen kokonaisaktiivisuus ja työmatkaliikunta ovat vähentyneet. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa lahtelaisten työikäisten hyötyliikuntatottumuksista ja liikuntaan motivoivista tekijöistä. Pyrkimyksenä oli löytää asioita, jotka saivat ihmiset jatkossa liikkumaan enemmän. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Kokeile edes kerran - kestävän liikkumisen vaihtoehdot -hankkeen kanssa. Hankkeen tavoitteena oli edistää ympäristön ja liikkujien kannalta kestäviä liikkumismuotoja työ- ja vapaa-ajanmatkoilla. Opinnäytetyön aineisto kerättiin internetkyselyiden, sähköisen kirjausjärjestelmän ja haastatteluiden avulla. Sähköiseen järjestelmään osallistujat kirjautuivat liikkumista matkoja, jotka oli suoritettu yksityisautoilun sijaan kestäväällä tavalla.

Opinnäytetyön tulosten perusteella hyötyliikuntatottumuksiin vaikuttivat vuodenaikat, matkojen pituudet ja ajankohdat sekä liikkumisen esteet. Osallistuneet pyöräilivät ja kävelivät useammin ja pidempiä matkoja vapaa-ajalla kuin työ- ja työasiamatkoilla. Sulan maan aikaan ja kesällä vastaajat hyötyliikkuivat enemmän kuin talvisin. Pyöräilyn ja kävelyn esteeksi koettiin perheenjäsenten kyyditseminen, auton tarvitseminen päivän aikana ja mukavuudenhalu.

Haastatteluista nostettiin esille liikuntamotiiveja. Hankkeen kampanja-aikana suurimmat motivaatiotekijät olivat ulkoisia motiiveja, kuten palkinnot ja oman liikuntamäärän konkreettinen näkeminen. Esille nousivat sisäiseen motivaatioon kuuluvat sosiaaliset tekijät, kuten kollegoiden kannustaminen ja yhdessä tekeminen. Internetkyselyissä vastaajat mainitsivat useita sisäisiä liikuntamotiiveja, kuten terveys ja liikunnan ilo, jotka saavat heidät liikkumaan.

Hankkeen kampanja-aika sai osallistujat miettimään liikuntatottumuksiaan sekä tekemään niihin muutoksia. Pyöräilyä työmatkoilla lisättiin ja vapaa-ajalla käveltiin useammin. Aikaisemmin innokkaasti liikkuneet säilyttivät aktiivisuutensa kampanjan aikana. Sähköiseen järjestelmään kirjatuista matkoista suurin osa oli kuljettu kävellen tai pyöräillen yksityisautoilun sijaan.

Asiasanat: hyötyliikunta, liikuntatottumukset, motivaatio, motivointi, työikäiset

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Physiotherapy

HARJU, ELISA & KANKAANPÄÄ, MIRA

## PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE MOTIVES OF PEOPLE OF WORKING AGE

Case: Kokeile edes kerran - kestävän liikkumisen vaihtoehdot -project

Bachelor's Thesis in Physiotherapy, 45 pages, 5 pages of appendices

Spring 2014

### ABSTRACT

---

The purpose of this Bachelor's thesis was to study daily physical activities and different motivating reasons to exercise, from people of working age in Lahti. The overall aim of this thesis was to find ways to get people more active and to exercise more in daily life. This thesis was made in cooperation with project called Kokeile edes kerran – kestävän liikkumisen vaihtoehdot. The goal of the project was to increase the work- and free time journeys into more environmental friendly forms, such as walking, cycling and public transporting. The material of this thesis was gathered by internet surveys, reviews and electrical internet system. The electrical internet system was on a website where the participants of the research wrote down all the journeys that they had replaced with some other transporting form instead of using their own car as they would have normally used.

The results of the research showed that there are diverse things that effect people's decisions to walk or cycle to and from workplace and journeys made in leisure time. The participants walked and cycled more in summer than in winter time. People are also more physically active on free time journeys than on the way to work. If the family shares the same journey, it increases the usage of own car. The motivations for exercise in this study were divided into intrinsic and extrinsic motivations. This project offered mostly extrinsic motivation for the participants as they were given rewards during the project. The participants brought up in the reviews that intrinsic motivations are also important if they are making permanent changes. Intrinsic motivations were for example feelings during and after exercising, such as joy and satisfaction, and taking care of own health. The social contributors became also important motivations in this study, as the support from colleagues and working together increases the motivation to continue exercising.

Kokeile edes kerran – kestävän liikkumisen vaihtoehdot –project accomplished people opportunity to consider their own exercise habits and how to improve them. The campaign-time increased cycling to work and walking to markets instead of using own car. Most of the journeys participants marked in electrical system were done by bicycles or walking. People who were already physically active before the project continued their active lifestyle during the campaign.

---

Keywords: physical activity, exercising habits, motivation, motivating, people of working age

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTOJA	3
2.1	Tavoite ja tarkoitus	3
2.2	Kokeile edes kerran - kestävä liikunnan vaihtoehto - hanke	3
3	LIIKUNTA JA LIIKUNTASUOSITUKSET	5
3.1	Liikunta	5
3.2	Hyötyliikunta	5
3.3	Terveysliikunta	5
3.4	Suomalaiset terveystieteelliset suositukset aikuisille	6
4	SUOMALAISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET	7
4.1	Liikuntatottumukset	7
4.2	Liikuntatottumuksiin vaikuttaminen hankkeiden avulla	7
5	MOTIVAATIO JA MOTIVAATIOON VAIKUTTAMINEN	10
5.1	Motivaatio	10
5.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	10
5.3	Liikuntamotivaatio	11
5.4	Liikuntamotivaatioon vaikuttaminen sisäisen ja ulkoisen motivaation näkökulmasta	11
6	TUTKIMUS LIIKUNTATOTTUMUKSISTA JA -MOTIIVEISTA	13
6.1	Aineisto ja aineistonkeruu	13
6.1.1	Kyselyt	13
6.1.2	Kirjaukset sähköiseen järjestelmään	13
6.1.3	Haastattelut	14
6.2	Aineiston analysointi	15
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	16
7.1	Hankkeeseen osallistuneiden aikaisemmat hyötyliikuntatottumukset	16
7.1.1	Hyötyliikuntatottumukset vapaa-ajan matkoilla	16
7.1.2	Hyötyliikuntatottumukset työmatkoilla	17
7.1.3	Hyötyliikuntatottumukset työmatkoilla kesäisin ja talvisin	17
7.2	Hyötyliikunnan esteet työmatkoilla	19

7.3	Hyötyliikkumista motivoivat tekijät	20
7.4	Kevään kampanja-aikana hyötyliikkumisessa tapahtuneet muutokset	24
8	POHDINTA	26
8.1	Tulosten pohdinta ja kehitysehdoitukset	26
8.2	Tutkimusmenetelmien arviointi	30
8.3	Tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyys	31
8.4	Eettinen näkökulma	36
8.5	Jatkotutkimusaiheet	36
8.6	Oma oppiminen	37
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	46

## 1 JOHDANTO

Maaailmanlaajuisesti kolmannes aikuisista ei liiku terveytensä kannalta tarpeeksi eikä täytä terveysliikuntasuosituksia (Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell & Ekelund 2012). Päivittäinen energiankulutus on pienentynyt, koska fyysinen työ ja arkiliikunta ovat vähentyneet sekä istuminen on lisääntynyt (Männistö, Laatikainen & Vartiainen 2012). Vuoren (2005, 78-81) mukaan suurin osa suomalaisista työikäisistä liikkuu liian vähän. Kokonaisaktiivisuus ja työmatkalla tapahtuva hyötyliikunta ovat vähentyneet, vaikka vapaa-ajalla tapahtuva liikkuminen onkin suomalaisilla tasaisesti lähivuosien aikana lisääntynyt (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013; Niemi 2007, 10-11).

Hallal ym. (2012) mukaan fyysinen inaktiivisuus on neljänneksi suurin riskitekijä kuolemantapauksissa, jotka eivät johdu tartuntataudeista. Liikkumattomuus on haitallista terveydelle, koska se aiheuttaa sairauksia (Käypä hoito 2012). Pitkäaikaissairaudet, kuten sepelvaltimotauti, aivoverenkiertohäiriöt ja kakkostyypin diabetes, lisääntyvät ympäri maailmaan ja erityisesti länsimaissa. Melkein kaikkiin pitkäaikaissairauksiin voitaisiin vaikuttaa elintapojen muutoksilla, kuten ruokavalio- ja liikuntamuutoksilla. (Fogelholm & Borg 2004, 115-116.) Jo pelkkä liikunnan lisääminen vähentää riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin sekä moniin muihin sairauksiin (Hagger & Chatzisarantis 2005, 7-8). Nupposen (2011, 43-49) mukaan liikunta vaikuttaa monella tapaa, sillä se myös parantaa psyykkistä hyvinvointia, vähentää masentuneisuutta, lievittää stressiä, rentouttaa sekä kohottaa mielialaa.

Tämä opinnäytetyö käsittelee työikäisten hyötyliikkumista sekä liikuntamotiiveja. Liikunnan edistämiseksi on tehty useita tutkimuksia, hankkeita ja projekteja, mutta aiheesta tarvitaan edelleen lisää tietoa. Aihe on tärkeä ja ajankohtainen, koska suomalaisten liikunnallinen kokonaisaktiivisuus on pienentynyt (Niemi 2007, 10-11) ja parhain keino kasvattaa liikunnallista kokonaisaktiivisuutta olisi lisätä perusliikunnan osuutta päivittäisessä elämässä (Fogelholm & Oja 2011, 69-70) esimerkiksi hyötyliikunnan avulla.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Terveys 2011 –tutkimuksen mukaan joka kymmenes 30-vuotta täyttäneistä suomalaisista tunsi vaikeutta yhden

porrasvälikön kipuamisessa tai puolen kilometrin kävelyssä. Tutkimustulosten perusteella tehtiin johtopäätös, että ihmisten toimintakykyä tulisi koko ajan ylläpitää ja parantaa kaikin keinoin. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012, 121-124.) Erilaisten liikuntakampanjoiden ja –hankkeiden avulla muistutetaan ihmisiä huolehtimaan omasta terveydestä ja liikunnallisuudesta. Niiden avulla voidaan tuoda esille liikunnan tärkeitä merkityksiä sekä saada muutoksia aikaan liikuntakäyttäytymisessä. (Huuska & Wallen 2006, 186-187; Vuori 2005, 78.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli lahtelaisille työikäisille suunnattu Kokeile edes kerran – kestävän liikkumisen vaihtoehdot –hanke, jonka tavoitteena oli edistää ympäristön ja liikkujien kannalta kestäviä liikkumismuotoja työ- ja vapaa-ajanmatkoilla. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia hankkeeseen osallistujien hyötyliikuntatottumuksia ja liikuntamotiiveja. Tarkoituksena oli selvittää, millaisia muutoksia hyötyliikkumisessa tapahtui hankkeen kampanja-aikana, mitä olivat hyötyliikunnan esteet sekä, kuinka paljon yksityisautoillen liikkumista korvattiin hyötyliikkuen. Tutkimusmenetelminä käytettiin Internet-kyselyä, sähköistä kirjausjärjestelmää ja haastatteluja. Tutkimusaineisto koostui kyselyaineistosta ja sähköiseen järjestelmään tehdyistä kirjauksista, mistä valittiin hyötyliikuntaa koskevat osiot. Lisäksi muutamia hankkeeseen osallistujia haastateltiin liikuntamotiiveihin liittyen.

Opinnäytetyön teoriapohjaa ja pohdintaa varten etsittiin aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Hakukanavana käytettiin NELLI-portaalia, jonka eri tietokannoista etsittiin tutkimuksia hakusanoilla social support, physical activity, physical activity and health, motivation. Lisäksi tutkimuksien lähdeluetteloista löydettiin uusia avainsanoja ja lähteitä, joiden kautta päästiin käsiksi muihin tutkimuksiin ja aineistoihin.



## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTOJA

### 2.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata työikäisten hyötyliikuntatottumuksia ja selvittää tekijöitä, jotka motivoivat ihmisiä hyötyliikkumaan. Tässä työssä tutkimme Kokeile edes kerran - kestävän liikkumisen vaihtoehdot -hankkeeseen osallistuneiden henkilöiden hyötyliikuntakäyttäytymistä. Lisäksi kiinnostuksen kohteena oli selvittää, miten hyötyliikuntatottumukset muuttuivat hankkeen aikana. Pyrkimyksenä oli löytää keinoja, joilla saataisiin jatkossa ihmisiä motivoitua liikkumaan terveyden kannalta järkevämmiin.

Tutkimuskysymyksiä olivat

1. Millaiset hyötyliikuntatottumukset hankkeeseen osallistuvilla on ollut hankkeen alussa ja sen aikana?
  - a. Millaisia muutoksia hyötyliikuntatottumuksissa on tapahtunut hankkeen aikana?
  - b. Kuinka paljon yksityisautoilua on korvattu hyötyliikunnalla?
  - c. Mitkä syyt ovat voineet estää hyötyliikkumista?
2. Mitkä tekijät motivoivat työikäisiä hyötyliikkumaan?

### 2.2 Kokeile edes kerran - kestävän liikkumisen vaihtoehdot -hanke

Kokeile edes kerran - kestävän liikkumisen vaihtoehdot -hankkeen tavoitteena oli pyrkiä muuttamaan liikkumistapoja terveyden ja ympäristön kannalta kestävämmiksi. Hankkeen ajankohta oli 1.10.2012–31.12.2013 ja se oli suunnattu Lahden kaupungin, Päijät-Hämeen koulutuskonsernin ja Lahden yliopistokeskuksen työntekijöille. Aktiivisia yksiköitä hankkeen toimintaan osallistui kahdeksan. Osallistuvien yksiköiden työntekijöitä kannustettiin korvaamaan yksityisautolla liikkumista kestävillä kulkumuodoilla työ- ja vapaa-ajan matkoilla. Hankkeen aikana korvatut matkat kirjattiin sähköiseen järjestelmään (liite 1), jolloin kestävä liikkuminen saattoi tulla konkreettiseksi

osaksi osallistuvien työhyvinvointia ja kestäväää kehitystä. Tavoitteena oli korvata dokumentoidusti vähintään 10 000 yksityisautomatkaa kestävämmällä vaihtoehdolla. (Motiva 2012; Lahden ammattikorkeakoulu 2013.)

Hankkeessa korostettiin viisaiden valintojen merkitystä työmatkoilla, työasiamatkoilla ja vapaa-ajan matkoilla. Yksin autolla ajamisen saattoi korvata kävellen, pyörällä, joukkoliikenteen avulla, kimpapakyydillä, videoneuvottelulla, etätyönä tai muulla tavalla. Esimerkiksi työasiamatkan pystyi tekemään pyörällä liikkuen, jos työmatka oli aikaisemmin liikuttu autolla. Hankkeen tavoitteena oli saada viisaalle liikkumiselle näkyvyyttä Päijät-Hämeen mediassa ja eri tapahtumissa. Osallistuneita pyrittiin aktivoimaan erilaisen viestinnän avulla. Rahoittajina toimivat Liikennevirasto sekä Liikenne- ja viestintäministeriö. Hanke oli osa Liikenneviraston, liikenne- ja viestintäministeriön, ympäristöministeriön ja KKI-ohjelman rahoittamaa Liikkumisen ohjauksen ohjelmaa 2012–2013, jonka koordinoijana toimi Motiva. (Motiva 2012; Lahden ammattikorkeakoulu 2013.)

Hankkeen tavoitteisiin pyrittiin erilaisten toimintojen avulla. Hankkeen aikana oli kaksi kampanjakuukautta keväällä ja syksyllä. Kampanjoiden aikana lähetettiin viikottain motivointiviestejä kohderyhmälle. Motivointiviesteissä keskityttiin kestävään liikkumisen eri aiheisiin. Kampanja-aikoina sähköiseen kirjausjärjestelmään kirjattiin matkoja kilpailun muodossa, jolloin eniten korvanneelle yksikölle luvattiin palkinto. Keväällä ja syksyllä järjestettiin erilaisia tapahtumia, kuten UKK-kävelytestit, pyörähuoltopäivä ja taloudellisen ajotavan koulutus. Kohderyhmälle lähetettiin hankkeen aikana kolme eri internetkyselyä. (Kärnä 2013.)

### 3 LIIKUNTA JA LIIKUNTASUOSITUKSET

#### 3.1 Liikunta

Liikunta on hermoston ohjaamaa lihasten tahdonalaisesti aiheuttamaa liikettä, joka kuluttaa energiaa (Vuori 2003, 12). Liikunta voi olla jäsentynyt terveydelliseen puoleen tai se voi olla paikasta toiseen siirtymistä. Terveyttä edistävässä liikunnassa tavoitellaan esimerkiksi painonpudotusta ja se voi olla lajeiltaan esimerkiksi hölkkää, uimista tai kävelyä. Paikasta toiseen siirtyminen liikunnan avulla voi olla esimerkiksi matkan tekemistä töistä kotiin. (Hagger & Chatzisarantis 2005, 7–8.)

#### 3.2 Hyötyliikunta

Hyötyliikunta koostuu fyysisesti aktiivisesta elämäntavasta sekä päivittäisistä toiminnoista ja se on tärkeä osa terveellistä elämää (Vuori 2002, 12–15; Niemi 2007, 10–11). Suurin päivittäinen liikunnan määrä koostuu päivittäisten toimintojen aikaisesta liikkumisesta (UKK-instituutti 2011). Hyötyliikunta on kevyttä ja elimistölle tarpeellista aktiivisuutta, joka pitää elimistön rakenteet ja toiminnan kunnossa (Vuori 2002, 12–15).

Hyötyliikuntaa voidaan kutsua myös arki- ja perusliikunnaksi. Arkiliikunta on kaikkea päivän aikana tapahtuvaa liikehdintää ja liikuntaa, mikä ei ole kuitenkaan luokiteltavissa vapaa-ajan liikunnaksi. Hyötyliikuntaa voivat olla kävely, pyöräily, portaiden nouseminen ja muut päivittäiset toiminnot, jotka ehkäisevät inaktiivisuutta. (UKK-instituutti 2011; Vuori 2002, 12–15.)

#### 3.3 Terveysliikunta

Terveysliikunta on päivittäistä, loukkaantumisriskitöntä liikuntaa, kuten työmatkojen kulkemista kävellen tai pyöräillen (Vuori 2006, 38). Siihen kuuluvat kaikki liikunnan muodot, jotka edistävät tai ylläpitävät turvallisella tavalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä (Harmokivi-Saloranta 2012, 14).

Fogelholm ja Oja (2011, 69-70) luokittelisivat terveysliikunnaksi myös ne kuntoliikunnan muodot, joissa haitat pysyvät vähäisinä. Kuntoliikunta on kuormittavampaa kuin terveysliikunta. Niemen (2007, 4) mukaan kuntoliikunnalla kuitenkin pyritään fyysisen kunnon parantamiseen, johon terveysliikunnan kuormittavuus ei riitä.

### 3.4 Suomalaiset terveysliikuntasuositukset aikuisille

Terveysliikuntasuositukset täyttävä liikkuminen voi olla päivittäistä vapaa-ajalla tai työmatkoilla tapahtuvaa liikuntaa. Fyysinen aktiivisuus voi pitää sisällään vapaa-ajan liikuntaa tai siirtymisiä, kuten pyöräilyä ja kävelyä. (World Health Organization 2013.) Terveysliikuntasuositusten mukaan fyysistä passiivisuutta tulisi välttää, jolloin pienikin liikuntamäärä on parempi vaihtoehto kuin liikkumattomuus. Terveysvaikutuksia saadaan aikaan jo pienelläkin fyysisellä aktiivisuudella. Terveysliikuntasuositusten mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi olla viikossa vähintään kohtuullisen kuormituksen tasolla 2 tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavan kuormituksen tasolla 1 tunti ja 15 minuuttia. Aktiivisuuden muotoja voi yhdistellä, jolloin liikutaan vaihdellen kohtuullisesti kuormittavalla ja rasittavalla fyysisen kuormituksen alueella. (U.S. Department of Health and Human Services 2008.)

Terveydelle riittävä fyysisen aktiivisuuden päivittäinen vähimmäismäärä on joko 30 minuuttia reipasta kävelyä muistuttavalla tasolla viisi kertaa viikossa tai kolme kertaa viikossa vähintään 20 minuuttia raskaalla tasolla. Päivittäisen 30 minuutin liikuntasuosituksen voi jakaa 10 minuutin osasuorituksiin, jolloin liikunnan on oltava teholtaan reipasta ja sykettä nostattavaa. (Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin, Macera, Heath, Thompson & Bauman 2007, 1081-1084.) Aerobisen kuntoilun lisäksi aikuisten tulisi tehdä lihaskuntoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa (U.S. Department of Health and Human Services 2008).

## 4 SUOMALAISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET

### 4.1 Liikuntatottumukset

Suurin osa (2/3) suomalaisista työkäisistä liikkuu liian vähän. Työmatkaliikunta kävellen ja pyöräillen on pysynyt samana 1990-luvulta asti (Vuori 2005, 78-81.) Suomalaisen vapaa-ajan liikunta sen sijaan on lisääntynyt viime vuosina.

Terveystieteiden tutkimuskeskus tutki vuonna 2011 työssä käyvien suomalaisten työmatkaliikkumista. Tutkimuksessa ilmeni, että naisista 43 % ja miehistä noin kolmasosa (29 %) pyöräili tai käveli työmatkoillaan vähintään 15 minuuttia päivässä. Vähintään 30 minuuttia päivässä työmatkoja pyöräili tai käveli 18 % naisista ja 11 % miehistä. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 19, 27.)

Euroopan väestöön verrattaessa suomalaiset harrastavat liikuntaa hiukan keskiarvoa enemmän kuin muut eurooppalaiset. Eurooppalaisten keskiarvo säännöllisen liikunnan harrastamisesta on 27 %. Suomalaisista vähintään kolmasosa (29 %) harrastaa liikuntaa säännöllisesti viisi kertaa viikossa. (European Commission 2009, 14-22.) Kansanterveyslaitoksen vuonna 2003 teettämässä tutkimuksessa suomalaisista 15–64-vuotiaista vajaa kolmasosa (29 %) täytti vapaa-ajan terveysliikuntasuositukset. Suosituin liikuntamuoto oli kävely, jonka jälkeen suosituimmat lajit olivat pyöräily, hiihto, uinti, kuntosaliharjoittelu, juoksu, sauvakävely, voimistelu ja aerobio. (Vuori 2005, 78-81.)

### 4.2 Liikuntatottumuksiin vaikuttaminen hankkeiden avulla

Suomessa on järjestetty paljon erilaisia terveyttä, hyvinvointia ja liikkumista edistäviä hankkeita ja ohjelmia, joiden avulla on pyritty aktivoimaan ihmisiä ja kehittämään erilaisia palveluja.

Liikunnan lisääminen edellyttää terveyttä edistävien liikuntatapojen ja liikunnan merkityksen jatkuvaa esiintuomista esimerkiksi tiedotuksessa ja työelämässä. On tärkeää lisätä mahdollisuuksia ja halukkuutta liikkua ja valita liikunnallisia vaihtoehtoja arkielämässä esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla. (Vuori 2005, 78.) Huuskan ja Wallenin (2006, 186-187) mukaan liikuntakampanjoiden

tarkoituksena on muistuttaa ihmisiä huolehtimaan omasta terveydestä ja kunnosta. Tarkoituksena on edistää liikunta-aktiivisuutta ja kannustaa liikkumaan säännöllisesti. Hyvin suunnitellun liikuntaprojektin avulla voidaan lisätä työpaikan yhteisöllisyyttä ja lisätä käytössä olevien liikuntaetujen hyödyntämistä. Kampanjoille on tärkeää asettaa selkeitä ja realistisia tavoitteita ja niitä on hyvä seurata.

Valitsimme muutamia esimerkkejä Suomessa järjestetyistä liikkumista edistävästä hankkeista ja hankkeiden järjestäjistä. Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma on eri ministeriöiden rahoittama valtakunnallinen liikuntaa edistävä ohjelma. Ohjelmassa yritetään aktivoida yli 40-vuotiaita suomalaisia liikkumaan säännöllisesti ja luoda eri puolelle Suomea helposti lähestyttäviä liikuntapalveluja. KKI-ohjelma koostuu erilaisista projekteista, jotka toimivat koko ajan aktiivisesti. (KKI-ohjelma 2008.)

Liikenne- ja viestintäministeriö ja Liikennevirasto ylläpitävät Liikkumisen ohjaus-toimintaa. Ensimmäinen Liikkumisen ohjaus -ohjelma on tehty vuonna 2010. Ohjelman tavoitteena on saada suomalaiset liikkumaan kestävämmällä tavalla, esimerkiksi julkisilla kulkuneuvoilla, kävellen tai pyöräillen. Ohjelma valitsee joka vuosi erilaisia hankkeita, joita rahoittaa. Liikkumisen ohjauksen verkostoa johtaa Motiva, joka pitää yhteistyötä eri osapuolten kanssa yllä. Vuoden 2012–2013 hankkeita olivat muun muassa Hyvä työpaikka pyöräillä, Kokeile edes kerran -kestävän liikkumisen vaihtoehdot, Kävellen kauppaan, pyörällä postiin -yhteistoimintamalli lähiasiointireittien kehittämiseksi, Työpyöräile! – Uusia kulkutapoja elämään, Liikkuva 2012–2013 sekä Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen Joensuun seudulla liikkumisen ohjauksen toimenpitein. (Motiva Oy 2014.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL) on käynnissä monia hankkeita ja tutkimuksia. THL tutkii suomalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Suurin osa projekteista tehdään yhteistyössä kotimaisten tai ulkomaisten toimijoiden kanssa. Vuonna 2013 on tehty Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013 - Health Behavior and Health Among the Finnish Adult Population, Spring 2013 -tutkimus. Tutkimus on jatkunut vuosia ja tulokset ovat verrannollisia keskenään. Tutkimustulosten perusteella nähdään suomalaisten

terveyskäyttäytymisen muutokset ja esimerkiksi liikunnan määrä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

## 5 MOTIVAATIO JA MOTIVAATIOON VAIKUTTAMINEN

### 5.1 Motivaatio

Motivaatio on monimutkainen ja vaikea tutkimuskohde. Motivaatiosta on tehty paljon tutkimuksia ja siitä löytyy paljon tietoa eikä se ole yksiselitteinen asia. Tässä luvussa esittelemme lyhyesti motivaation yleiskuvan sekä perehdymme liikuntamotivaatioon ja siihen vaikuttamiseen.

Motivaatio on tahdonvoiman suuntausta omaan pyrkimykseen ja se toimii energianlähteenä saaden henkilön toimimaan tarvittavalla innokkuudella (Weinberg & Gould 2003, 52-53; Liukkonen & Jaakkola 2013, 145). Liukkosen ja Jaakkolan (2013, 145) mukaan motivaatio voi ilmetä toiminnan pysyvyytenä, voimakkaampana yrittämisenä ja haasteellisempien tehtävien valintana. Motivaatioon vaikuttavat ihmisen persoonallisuus, tunteet, järki, sosiaalinen ympäristö, arvot sekä erilaiset tilanteet (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 11; Weinberg & Gould 2003, 54). Motivaatiota voidaan luokitella erilaisiin ryhmiin, kuten ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon (Weinberg & Gould 2003, 52- 53).

### 5.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Opinnäytetyön tutkimustulosten ryhmittelyssä ja käsitteellistämisessä on käytetty sisäisen ja ulkoisen motivaation teoriaa. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa toimintaa, jonka energianlähde kumpuaa ulkopuolelta eli ympäristöstä. Ulkoisesti motivoituu toimintaan osallistutaan rangaistusten pelossa tai palkkioiden toivossa. (Bull 1991, 6; Liukkonen & Jaakkola 2013, 151.)

Sisäinen motivaatio on ihmisen itsensä synnyttämää. Se koostuu ihmisen psykologisista perustarpeista, joita ovat pätevyyden ja autonomian kokemus sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. (Bull 1991, 6; Liukkonen & Jaakkola 2013, 151; Liukkonen & Jaakkola 2012, 56.) Pätevyyden tunne tarkoittaa kokemusta omista kyvyistä ja niiden riittävydestä erilaisten asioiden suorittamisessa. Autonomian kokemus tarkoittaa mahdollisuutta itse säädellä omaa toimintaa ja vaikuttaa siihen. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus liitetään kokemukseen ryhmään



kuulumisesta, turvallisuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147-149.) Sosiaaliset tekijät voivat tarkoittaa muilta ihmisiltä ja ympäriltä tulevaa sosiaalista tukea (Ojanen 2001, 104-105), joka voi olla kannustamista, tukemista ja yhdessä liikkumista (Boutin-Foster 2005).

### 5.3 Liikuntamotivaatio

Suomalaisilla tärkeimmät syyt liikunnan harrastamiseen ovat terveys, oma kunto, rentoutuminen ja virkistäytyminen (Vuori 2003, 40- 43). Korkiakangas (2010, 69) mainitsee, että terveys, hyvinvointi ja elämänlaatu ovat olennaisia liikunnallisuutta lisääviä tekijöitä. Liikunnasta nauttiminen, sen tuottama mielihyvä ja liikuntaan liitetyt positiiviset tuntemukset voivat olla liikkumisen motivaattoreita (Allender, Cowburn & Foster 2006, 830). Liikuntaan liittyvä sosiaalisuus ja hauskanpito voivat olla tärkeitä liikkumiseen motivoivia tekijöitä (Allender ym. 2006, 830; Lavalley, Kremer, Moran & Williams 2004, 74-79). Liikunnan harjoittamiseen voivat vaikuttaa kokemukset liikkumisen hyödyistä terveydelle ja sitä voidaan harrastaa, jotta välttäisi sairauksilta. Liikunnan antamia hyötyjä voidaan verrata sen kuluttamaan aikaan ja voimavaroihin. (Vuori 2003, 66-67.)

### 5.4 Liikuntamotivaatioon vaikuttaminen sisäisen ja ulkoisen motivaation näkökulmasta

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat molemmat tärkeitä liikunnallisuuden kehittämisessä ja sen ylläpitämisessä. Sisäisen motivaation vahvistaminen on tärkeää, koska säännöllisen liikunnan ylläpitämiseen tarvitaan usein enemmän sisäistä motivaatiota kuin ulkoista. (Buckworth, Lee, Regan, Schneider & DiClemente 2007.) Liikunnasta saatujen hyvien kokemusten, kannustimien ja sisäisten palkintojen avulla voidaan muuttaa liikunnallista käyttäytymistä asteittain positiivisempaan suuntaan (Vuori 2003, 66). Myönteisten kokemusten, nautinnon tuntemisen ja liikunnallisista tilanteista hyvin suoriutumisen avulla edesautetaan sisäisen motivaation syntymistä (Buckworth ym. 2007; Lavalley ym. 2004, 53-57, 80-81). Myös tavoitteiden asettaminen ja pystyvyyden tunteen vahvistaminen voivat lisätä liikunnallisuutta (Korkiakangas 2010, 69). Kehut

omasta kunnosta tai taidoista saavat ihmiset asettamaan itselleen tavoitteita ja liikkumaan enemmän (Ojanen 2001, 104–105). Omien taitojen ja edistymisen itsearviointi sekä omasta suoriutumisesta saatu palaute ovat tärkeitä keinoja sisäisen motivaation vahvistamisessa (Karrasch, Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2007, 38–39).

Sosiaalisen tuen avulla voidaan edistää liikkumista ja mahdollistaa siihen osallistuminen (Boutin-Foster 2005). Yhteisöllisyys ja toisilta saatu tuki ovat tärkeässä roolissa liikunnallisuuden vahvistumisessa. Esimerkiksi työnantajan tukeman liikunnan avulla voidaan edistää liikkumiseen motivoitumista kiireisissä elämäntilanteissa. (Korkiakangas 2010, 69.)

Ulkoiset motivaatiotekijät, kuten palkkiot, voivat kannustaa ja lisätä kiinnostuneisuutta liikuntaa kohtaan, mikä voi edistää sisäisen motivaation syntymistä (Karrasch ym. 2007, 38–39). Sisäisen motivaation kannalta yllättävät ja saajalle merkitykselliset palkinnot ovat motivoivampia kuin tiedossa olevat palkkiot. Pitkän ajan kuluessa abstraktimman palkinnon, kuten kannustuksen tai kiitoksen, saaminen on tehokkaampi motivointikeino kuin konkreettinen palkinto. (Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen & Kreivi 2007, 30–31.)

## 6 TUTKIMUS LIIKUNTATOTTUMUKSISTA JA -MOTIIVEISTA

### 6.1 Aineisto ja aineistonkeruu

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata työikäisten hyötyliikkumista ja selvittää hyötyliikkumista motivoivia tekijöitä. Tapaustutkimus liittyy Kokeile edes kerran – kestävän liikkumisen vaihtoehdot - hankkeeseen. Hankkeeseen osallistuvat työyksiköt päätettiin hankeprojektin sisällä, jolloin perusteena oli, että yksiköt toimisivat julkisen sektorin edustajina ja täten esimerkkinä muille (Kärnä 2013). Hankkeen aikana kerättiin kolme kyselyaineistoa ja kahdelta kuukaudelta vaihtoehtoisten liikkumistapojen kirjauksia sähköiseen järjestelmään. Tässä työssä aineistona käytettiin hankkeessa kerättyjä internetkyselyaineistoja sekä sähköiseen järjestelmään kirjattuja matkoja, jolloin yksityisautoilua oli korvattu vaihtoehtoisella liikkumismuodolla. Aineistoksi valittiin kevään 2013 ja syksyn 2013 kyselyaineisto sekä kevään 2013 kirjauksia sähköiseen järjestelmään. Lisäksi syksyllä 2013 opinnäytetyön tekijät keräsivät haastatteluaineiston kahdesta työyksiköstä.

#### 6.1.1 Kyselyt

Kevään ja syksyn kyselyistä valittiin tutkimuskysymysten kannalta olennaista aineistoa. Kevään internetkyselyaineiston avulla tutkittiin hankkeeseen osallistuneiden aikaisempia hyötyliikuntatottumuksia. Kevään kysely lähetettiin vuonna 2013 helmikuussa 348 henkilölle. Kevään kyselyyn osallistui 188 henkilöä kaikista työyksiköistä, jolloin vastausprosentti oli 54. Heistä 155 henkilöä oli naisia ja 33 miehiä, joiden ikä vaihteli 24 ja 64 vuoden välillä. Syksyn kyselyaineiston avulla tutkittiin vastanneiden liikuntamotiiveja. Syksyn kysely lähetettiin vuonna 2013 syyskuussa 284 henkilölle ja vastausprosentti oli 19 eli 54 henkilöä.

#### 6.1.2 Kirjaukset sähköiseen järjestelmään

Sähköiseen järjestelmään tehtyjen kirjausten avulla tutkittiin, kuinka paljon yksityisautoilua oli korvattu hyötyliikkumisella. Hankkeen kampanja-aikana

toukokuussa 2013 osallistuvat yksiköt kirjasivat sähköiseen järjestelmään korvattuja matkoja. Matkoja kirjattiin järjestelmään silloin, kun yksityisautoilu oli korvattu liikkuen vaihtoehtoisella kestävämmällä liikkumismuodolla, kuten pyöräilyllä tai kävelyllä. Sähköiseen järjestelmään oli kirjautuneena 105 henkilöä eli 34 % kohderyhmästä. Tässä työssä käytettiin toukokuun kampanja-aikana tehtyjä kirjauksia, jotka oli tehty kävellen tai pyöräillen.

### 6.1.3 Haastattelut

Hyötyliikuntatottumusten muutoksia ja niiden motivointikeinoja tutkittiin tarkemmin haastatteluiden avulla. Hankkeeseen osallistuneilta tämän tapaustutkimuksen tekijät keräsivät haastatteluaineistoa elo-syyskuussa vuonna 2013. Haastateltavia oli neljä henkilöä kahdesta eri työyksiköstä. He olivat sekä miehiä että naisia ja iältään vuosina 1961–1982 syntyneitä. Yksiköiksi valikoitui Lahden ammattikorkeakoulun opiskelija- ja opetusteknologiapalvelut ja Lappeenrannan teknillinen yliopisto. Valinta perustui korvattujen yksityisautoilumatkojen määriin, jotka oli kirjattu sähköiseen järjestelmään. Yksiköiksi valittiin eniten matkoja korvannut yksikkö (Lahden ammattikorkeakoulun opetus- ja teknologiapalvelut) ja vähemmän kirjannut yksikkö (Lappeenrannan teknillinen yliopisto).

Haastateltavien yhteystietoja saatiin kampanjan projektipäälliköltä. Haastateltavia lähestyttiin elokuussa 2013 sähköpostitse (liite 2), puhelimitse ja menemällä tapaamaan, jolloin kysyttiin suostumusta haastateltavaksi. Haastattelutyypiksi valittiin puolistrukturoitu haastattelu. Eskola ja Suoranta (1998, 96-80) kuvaavat, että puolistrukturoidulla haastattelulla varmistetaan pysyminen käsiteltävässä aiheessa sekä tarvittavien tietojen saanti. Haastattelurunko auttaa tilanteessa etenemistä, vaikka tutkijoilla on mahdollisuus tarvittaessa kysyä tarkentavia kysymyksiä ja saada laajempia vastauksia. (Eskola & Suoranta 1998, 86-90.) Haastatteluiden aikana haastattelulomakkeisiin (liite 3) kirjattiin vastauksia kysymyksiin niin, että olennaiset seikat pyrittiin kirjaamaan ylös.

## 6.2 Aineiston analysointi

Internetkyselyiden aineistoa analysoitiin käyttäen tunnuslukuja, joita olivat keskiarvo, prosentti ja lukumäärä. Tunnusluvut saatiin hyödyntäen SPSS-ohjelmaa. Tutkimusaineistosta analysoitiin tutkimustehtävään liittyvät kysymykset. Aineiston analysointi aloitettiin tekemällä tuloksista taulukoita ja kuvioita, joista tehtiin erilaisia johtopäätöksiä.

Haastatteluaineisto analysoitiin deduktiivisen sisällönanalyysin avulla. Deduktiivinen sisällönanalyysi perustuu aineiston luokitteluun aikaisemman teorian tai käsitejärjestelmän avulla. Sisällönanalyysillä pyrittiin saamaan tiivistetty ja yleistettävä kuva tutkittavasta ilmiöstä, jolloin kerättyä aineistoa järjesteltiin johtopäätösten tekemistä varten. Teorialähtöisen sisällönanalyysin alkuvaiheessa päätettiin, mihin asioihin aineistossa halutaan kiinnittää huomiota. Sen jälkeen aineistosta koodattiin tutkimustehtävän kannalta olennaiset asiat. Koodauksen jälkeen jäljelle jäänyt aineisto järjesteltiin luokittelun avulla, minkä jälkeen tuloksista kirjoitettiin yhteenveto. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 92-93, 103, 113.) Sisällönanalyysin avulla aineisto saatiin ryhmiteltyä ja rajattua, jotta tulokset vastaisivat opinnäytetyön tavoitteita. Tässä työssä motivaatiota koskevien tulosten luokittelun teoria- ja käsitepohjana käytettiin sisäistä ja ulkoista motivaatiota.

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 7.1 Hankkeeseen osallistuneiden aikaisemmat hyötyliikuntatottumukset

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata hankkeeseen osallistuneiden hyötyliikuntatottumuksia hankkeen alussa ennen kevään 2013 kampanja-aikaa. Tutkimusaineistona käytettiin ensimmäisestä internetkyselyaineistosta saatuja tuloksia, jotka liittyivät hyötyliikuntaan. Tutkimustuloksissa hyötyliikkumisella tarkoitetaan pyöräillen ja kävellen liikkumista. Tuloksissa kuvataan osallistuneiden liikuntatottumuksia työ- ja vapaa-ajan matkoilla eri kulkutavoilla, matkan pituuksilla sekä vuoden aikoina.

#### 7.1.1 Hyötyliikuntatottumukset vapaa-ajan matkoilla

Kevään kyselyssä tuli ilmi, että vapaa-ajalla suurin osa vastanneista (86 %) kävelee tai pyöräilee alle yhden kilometrin pituiset matkat. Vastanneista yhden ja kolmen kilometrin välisiä matkoja kävelee lähes puolet (47 %) ja pyöräilee joka neljäs (26 %). Kun matka on 3-5 kilometria, reilu kolmannes (35 %) kyselyyn osallistuneista pyöräilee tai kävelee matkan. Vastanneista lähes viidesosa (17 %) pyöräilee tai kävelee yli 5 kilometrin pituisia vapaa-ajan matkoja. Taulukossa 1 on esitelty, kuinka pitkiä matkoja hankkeeseen osallistuneet kulkevat lihasvoimin ja muilla tavoilla vapaa-ajan matkoillaan.

#### Vapaa-ajan matkat

**TAULUKKO 1. Lihasvoimin tehtävät matkat (N=188)**

	Alle 1km / suunta %	1-3 km / suunta %	3-5 km / suunta %	Yli 5km / suunta %
Lihasvoimin	86	73	35	17
Muu tapa	14	27	65	83
Yhteensä	100	100	100	100

Hankkeeseen osallistujista suurin osa (80 %) tekee asiointimatkoja vapaa-ajalla kävellen tai pyöräillen. Hyötyliikuntaa siirtymisissä, esimerkiksi pyöräily kuntosalille tai lasten saattaminen pyörällä harrastuksiin, harrastaa 64 % vastanneista. Hyötyliikuntaa rakennusten sisällä harrastaa lähes jokainen (88 %) vastanneista, kuten kulkee portaita pitkin hissien käyttämisen sijaan. (N=188.)

### 7.1.2 Hyötyliikuntatottumukset työasiamatkoilla

Työasiamatka tarkoittaa tässä tapauksessa työaikana tehtyjä siirtymisiä toiseen paikkaan tai asiointia muualla kuin pääasiallisessa työpisteessä. Kevään 2013 kyselyyn vastanneista yli puolet (58 %) kulkee alle yhden kilometrin pituiset työasiamatkat pyöräillen tai kävellen. Pituudeltaan 1-3 kilometrin työasiamatkat noin joka kolmas (36 %) kulkee pyöräillen tai kävellen. Noin 13 % vastanneista pyöräilee tai kävelee yli kolmen kilometrin pituisia työasiamatkoja. Taulukossa 2 on esitelty, minkä pituisia matkoja hankkeeseen osallistuneet ihmiset kulkevat lihasvoimin ja muilla tavoilla työasiamatkoilla.

#### Työasiamatkat

**TAULUKKO 2. Lihasvoimin tehtävät työasiamatkat. (N=188)**

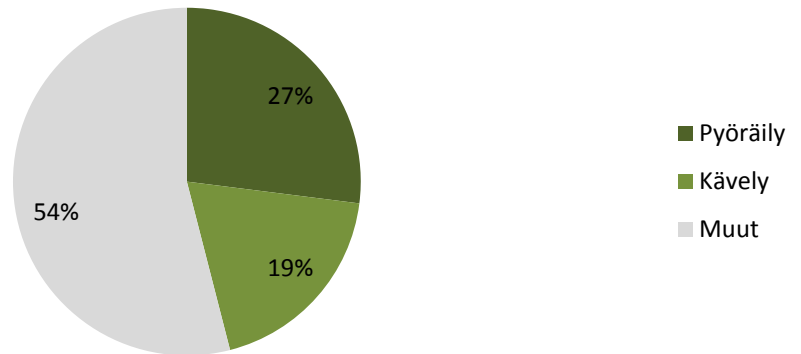
	Alle 1km / suunta %	1-3 km / suunta %	Yli 3 km / suunta %
Lihasvoimin	58	36	13
Muu tapa	42	64	87
Yhteensä	100	100	100

### 7.1.3 Hyötyliikuntatottumukset työmatkoilla kesäisin ja talvisin

Kesäisin ja sulan maan aikaan lähes puolet (46 %) kevään kyselyyn vastanneista kulkee työmatkansa hyötyliikkuen. Vastanneista viidennes (19 %) kävelee työpaikan ja kodin väliset matkat kesäisin ja sulan maan aikaan. Pyöräillen kulkee joka kolmas (27 %) vastanneista. Kuviossa 1 tarkastellaan pyöräilyn ja kävelyn suhdetta muihin liikumismuotoihin kesäisin.

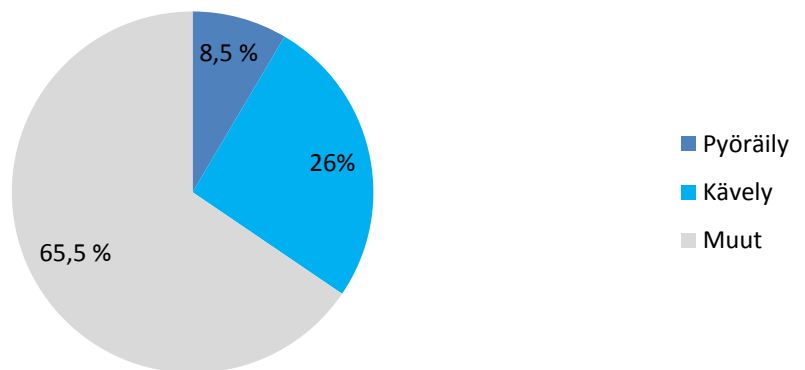
**KUVIO 1. Prosenttijakauma liikkumismuodoista työmatkoilla kesällä ja sulan maan aikaan.**

### Liikkuminen työmatkoilla kesällä (N=188)



**KUVIO 2. Prosenttijakauma liikkumismuodoista työpaikan ja kodin välillä talviaikaan.**

### Liikkuminen työmatkoilla talvella (N=188)



Talvisin noin reilu kolmannes (34,5 %) kevään kyselyyn vastanneista kulkee hyötyliikkuen työpaikan ja kodin väliset matkat. Talvisin työpaikan ja kodin välisiä matkoja kulkee kävellen noin neljännes (26 %) vastanneista ja alle kymmenesosa (8,5 %) pyöräillen. Kuvio 2 esittää prosenttijakauman liikkumismuodoista talviaikaan.



## 7.2 Hyötyliikkumisen esteet työmatkoilla

Tutkimuksessa pyrittiin vastaamaan siihen, mitkä ovat voineet olla pyörällä ja kävellen liikkumisen esteitä ja syitä siihen, miksi valitaan mielummin oma auto kulkuneuvoksi. Kevään 2013 kyselyssä melkein puolet (48 %) vastanneista kertoo matkan olevan liian pitkä. Lähes kolmannes (29 %) vastanneista sanoo työmatkaansa liittyvän perheenjäsenten kuljettamista, jolloin työmatkat on pakko tehdä autolla. Joka kolmas (28 %) vastanneista tarvitsee autoa asiointiin ennen työpäivää tai sen jälkeen. Vastanneista 27 % tarvitsee autoa työtehtävissä työpäivän aikana. Kyselyyn osallistuneista noin joka viides (18 %) vastaa auton käyttämisen syyksi mukavuudenhalun ja sen, että omalla autolla kulkeminen on helpointa. Muita esiinnousseita syitä olivat, että matka on turvaton, terveys ei salli kävelyä tai pyöräilyä, aikataululliset syyt tai sää on huono. Yleisimmät syyt siihen, miksi vastanneet eivät kulje työmatkoja kävellen tai pyöräillen on esitetty tiivistettynä Taulukossa 3.

**TAULUKKO 3. Yleisimmät syyt siihen, miksi vastanneet eivät harrasta työmatkaliikuntaa.**

<b>Vastanneiden yleisimmät syyt siihen, miksi he eivät yleensä pyöräile tai kävele työmatkoja. (N=132)</b>	
Matka on liian pitkä	48 %
Työmatkaani liittyy perheenjäsenten kuljettamista	29 %
Tarvitsen autoa asiointiin ennen työpäivää tai sen jälkeen	28 %
Tarvitsen autoa työtehtävissä työpäivän aikana	27 %
Mukavuudenhalu, omalla autolla kulkeminen helpointa	18 %

### 7.3 Hyötyliikkumista motivoivat tekijät

Haastatteluissa tuli esille tekijöitä, jotka olivat motivoineet toukokuun kampanja-aikana hyötyliikkumiseen. Hyötyliikuntaa edistävien tekijöiden luokittelussa on käytetty sisäisen ja ulkoisen motivaation teoria- ja käsitepohjaa. Haastatteluissa tuli esille sekä sisäisiä että ulkoisia liikkumismotiiveja. Suurin osa motivaattoreista liittyi ulkoisiin motiiveihin. Liikkumista edistäväksi koettiin tiedottaminen, sähköinen kirjausjärjestelmä ja palkinto. Palkinto myönnettiin sille työyksikölle, joka oli korvannut eniten yksityisautoilumatkoja kestävämmällä tavalla ja kirjannut matkat sähköiseen järjestelmään. Lisäksi oman liikkumismäärän konkreettinen näkeminen, kuten hankkeen kampanja-aikoina sähköiseen kirjausjärjestelmään korvattujen matkojen kirjaaminen, motivoi liikkumaan. (Haastattelut 1 & 4.)

*Järjestelmästä kiva nähdä, kuinka paljon on liikkunut. (Haastattelu 4)*

*Kampanja sai pyöräilemään enemmän kuin ilman kirjausjärjestelmää olisi pyöräillyt. (Haastattelu 4)*

*Tiedotusta sopivassa suhteessa. (Haastattelu 1)*

*Palkitseminen motivoi (porkkana). (Haastattelu 1)*

Toukokuun kampanja-aikana järjestettiin UKK-kävelytesti, jonka koettiin motivoivan liikkumaan ja tavoittelemaan syksyn kävelytestissä tuloksen paranemista. Hankkeen aikana esimiehen positiivinen malli koettiin motivoivaksi tekijäksi. Haastatteluissa mainittiin myös yksilöön itseensä liittyvät ja itsestä tulevat motivaatiotekijät, jotka luokitellaan sisäiseen motivaatioon kuuluviksi. (Haastattelut 1 & 4.)

*UKK-kävelytesti pisti miettimään. (Haastattelu 4)*

*UKK-kävelytestistä tuli vaikutus, että haluaisi parantaa, mutta innostus laantunut. (Haastattelu 1)*

*Esimies ollut positiivinen malli. (Haastattelu 4)*

*Motivaatio pitää tulla itsestä. (Haastattelu 4)*

Haastateltavia motivoivat osallistumaan ja liikkumaan myös sosiaaliset tekijät, jotka luokitellaan kuuluvaksi sisäiseen motivaatioon. Sosiaalisia tekijöitä olivat

yhdessä tekeminen, kannustaminen, hyvä yhteishenki ja esimerkillinen esimies. Esimerkkinä voidaan mainita hankkeen toimintaan sitoutunut ja kannustava työyhteisö sekä esimerkillinen esimies liikkumisen kannustajana. (Haastattelut 1 & 4.)

*Yhdessä kiva tehdä (pyörähuolto, UKK-kävelytesti). (Haastattelu 1)*

*Hyvä yhteishenki! (Haastattelu 1)*

*Koko porukka ollut aktiivisesti mukana ja muistutellut toinen toisiaan. (Haastattelu 1)*

*Työkaveri potki pyöräilemään. (Haastattelu 4)*

*Esimies liikkunut ja näyttänyt esimerkkiä. (Haastattelu 1)*

*UKK-kävelytestiin porukalla kiva mennä työajalla. (Haastattelu 4)*

Hankkeessa syksyllä 2013 toteutetussa internetkyselyssä vastaajia pyydettiin kertomaan, mikä motivoi heitä liikkumaan kestävästi. Vastaajamäärä oli 45 henkilöä (N=45). Vastaajia motivoi liikkuminen ja ulkoilu luonnossa, jolloin samalla sai hengittää myös raitista ilmaa. Motivaattoreiksi koettiin oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä tieto hyötyliikunnan vaikutuksista terveyteen. Vastaajat kokivat liikunnan tuottaman ilon, virkistävän vaikutuksen sekä ympäristöarvojen ja siihen liittyvien asioiden olevan tärkeitä motivaation lähteitä. Vastaajat mainitsivat, että autoilu on kallista, joten vaihtoehtoisena liikkumismuotona käytettiin mielummin pyöräilyä ja kävelyä. Esille tuli myös, että pyöräily ja kävely ovat helppoja liikkumistapoja. (Syksyn kysely 2013.)

*Motiivi lähtee omasta hyvinvoinnista ja sivutuotteena on kestävä liikkuminen. (Syksyn kysely 2013)*

*Liikunnan ilo, raitis ilma, päään tyhjentäminen, luonto, rahan säästäminen, kunnon ylläpito, tapa elää. (Syksyn kysely 2013)*

*Minua motivoi pyöräilyyn ekologinen, taloudellinen ja terveydellinen puoli. (Syksyn kysely 2013)*

*Oma terveys. (Syksyn kysely 2013)*

*Kunnon kohotus on tärkein motiivi, kun pyöräilen tai kävelen. (Syksyn kysely 2013)*

*Tieto hyötyliikunnan eduista kunnon ylläpitämisessä. (Syksyn kysely 2013)*

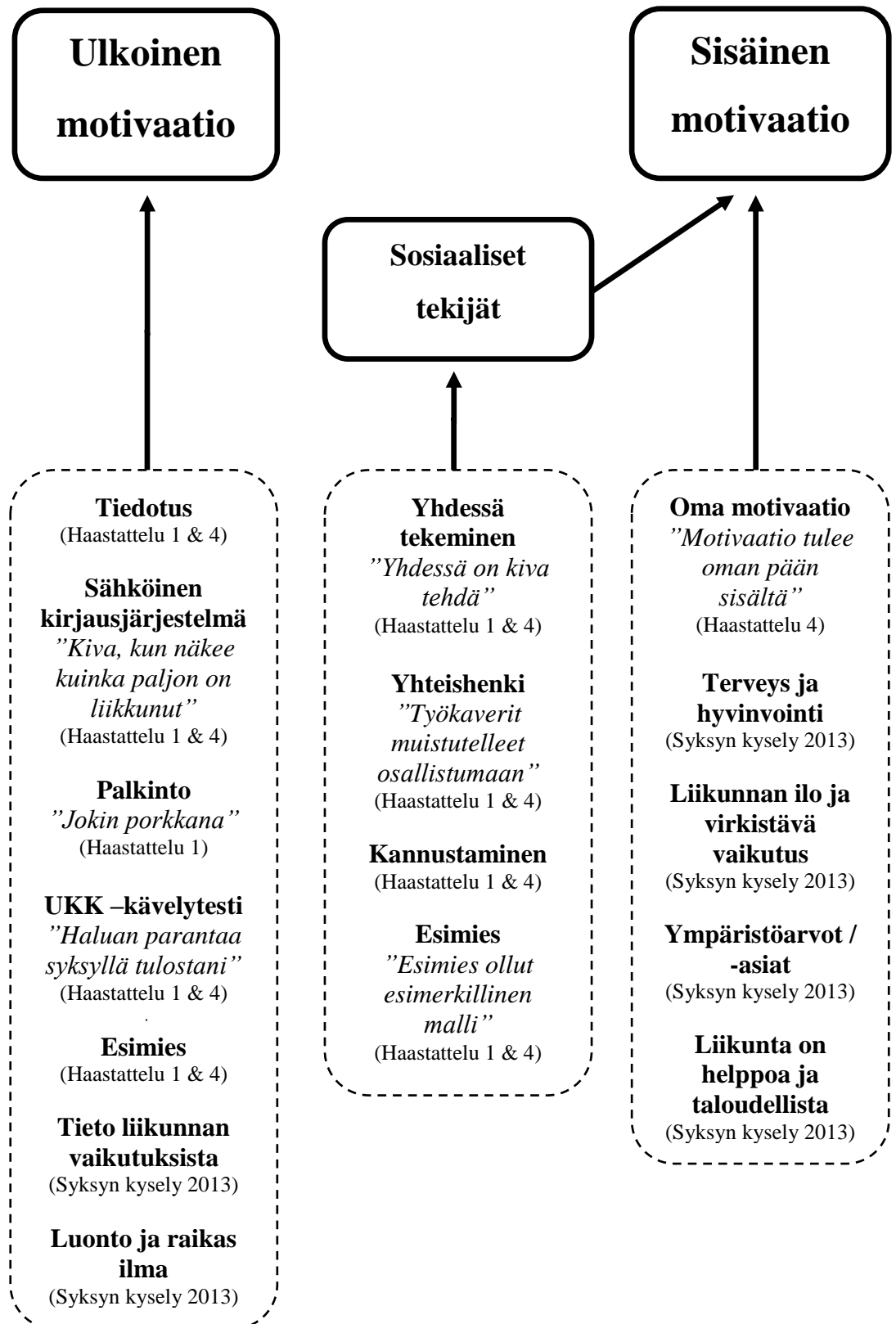
*Liikkuminen on kivaa ja pitää peruskuntoa yllä. (Syksyn kysely 2013)*

*Ympäristönäkökulma on myös minulle erittäin tärkeä. (Syksyn kysely 2013)*

*Pyörällä ja kävellen on paljon helpompi liikkua kun voi käyttää kevyen liikenteen väyliä ja kävelyteitä eikä tarvitse ajaa jonossa ja seisoa liikennevaloissa eikä maksaa parkkimaksuja kaupassa käydessä. (Syksyn kysely 2013)*

Seuraavaan kuvioon 3 on luokiteltu haastatteluissa ja syksyn kyselyssä ilmenneitä hyötyliikuntaa ja yleisesti liikkumista edistäviä asioita sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Lisäksi sisäisestä motivaatiosta on nostettu esille sosiaalisia tekijöitä.

**KUVIO 3. Liikuntaa edistävien asioiden luokittelu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon.**



#### 7.4 Kevään kampanja-aikana hyötyliikkumisessa tapahtuneet muutokset

Haastatteluissa tuli esille toukokuun kampanja-aikana hyötyliikkumisessa tapahtuneita muutoksia. Ilmeni, että pyöräily töihin oli korvannut aiempaa vapaa-aikana tapahtunutta liikuntaa. Rappusissa kävely oli lisääntynyt ja korvannut hissin käyttämistä. Kävely kauppaan autoilun sijaan oli lisääntynyt vapaa-ajalla. Haastatteluissa ilmeni, että kampanja oli saanut huomioimaan omia liikuntatottumuksia. Selvisi, että aiemmin jo aktiivisesti liikkuneet olivat säilyttäneet liikunnallisen aktiivisuutensa kampanjan aikana. (Haastattelu 1, 2, 3 & 4.)

*Kampanja lisännyt pyöräilyä töihin. (Haastattelu 4)*

*Kampanja saanut huomioimaan, että hei näin lyhyen matkan voisinkin kävellä. (Haastattelu 4)*

*Pyöräilyä ei olisi välttämättä töihin olisi ollut niin paljon ilman kampanjaa. (Haastattelu 4)*

*Kampanja vähän lisännyt liikkumista, kuten rappusten kävely ja kauppareissut kävellen. (Haastattelu 1)*

*Liikkui enemmän. Kävellen kauppaan ja kun ei jaksanut kerralla niin paljon kantaa, kävelykerrat lisääntyivät. (Haastattelu 1)*

*Aikaisemminkin kulkenut pyöräillen tai kävellen. (Haastattelu 2 & 3)*

*Liikkuminen jatkunut samanlaisena. Kiinnittänyt enemmän huomiota ja muistutellut itselle. (Haastattelu 3)*

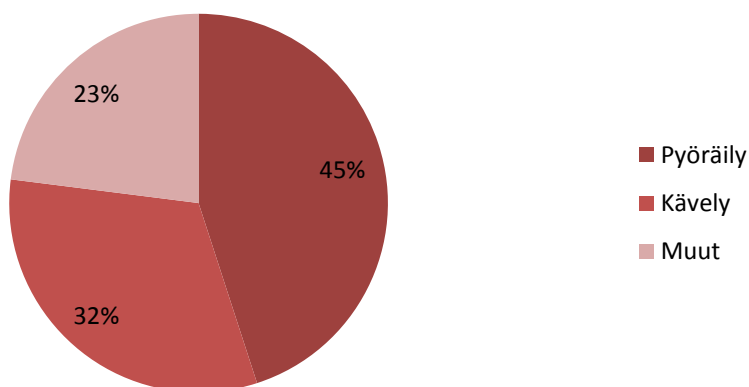
*Aktiivisuus säilynyt, hyötyliikunta ei ole vähentynyt. (Haastattelu 3)*

Hankkeella oli tavoitteena saada 10 000 korvattua matkaa sähköiseen järjestelmään. Korvatuilla matkoilla tarkoitetaan yksityisautoilun korvaamista jollakin kestävämmällä liikkumisvaihtoehdolla, kuten kävelyllä tai pyöräilyllä. Sähköinen kirjausjärjestelmä oli motivaatiokeino saada ihmiset liikkumaan kestävämmällä tavalla. Tutkimuskysymyksenä oli selvittää, kuinka paljon yksityisautoilua oli hankkeen kampanja-aikana korvattu hyötyliikkuen. Sähköisen järjestelmän tuloksista ei saada tietää hyötyliikunnassa tapahtuneita muutoksia, koska ei voida tietää todellista liikuntamäärää. Myöskään tuloksista ei saada selville tehtyjen matkojen kokonaismäärää eikä kirjaamatta jääneitä korvattuja matkoja. Tuloksista kuitenkin näkee hyötyliikunnalla korvattujen matkojen suuren määrän verrattuna muihin kulkutapoihin.

Sähköiseen järjestelmään keväällä 2013 korvattuja matkoja oli toukokuun aikana 3047 kappaletta, joista 700 matkaa tehtiin muulla kestäväällä tavalla kuin pyöräillen tai kävellen. Lihasvoimin tehtyjen kirjattujen matkojen osuus kaikista yksityisautoilun korvaamista matkoista oli 77 %. Kaikista korvatuista matkoista toukokuun aikana tehtiin kolmasosa (32.2 %) kävellen ja lähes puolet (44.7 %) pyöräillen. Kuvio 4 näyttää prosenttijakauman kävelyn ja pyöräilyn osuuksista verrattuna muihin kulkutapoihin. Pyöräillen ja kävellen tehtyjen korvattujen matkojen pituudet vaihtelivat kilometristä yli 20 kilometriin. Suurin osa matkoista (70 %) oli pituudeltaan 1–10 km. Noin kolmannes (32 %) korvatuista matkoista sijoittui pituudeltaan 1-3 kilometrin matkoihin.

**KUVIO 4. Prosenttijakauma korvattujen matkojen määristä, jolloin yksityisautoilun sijaan oli liikuttu hyötyliikkuen tai muulla tavalla.**

### **Yksityisautoilumatkan korvaaminen hyötyliikunnalla (N=3047)**



## 8 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää työikäisten hyötyliikuntatottumuksia ja liikuntamotiiveja. Pyrkimyksenä oli löytää keinoja, joiden avulla saataisiin jatkossa ihmisiä liikkumaan enemmän. Tutkimus tehtiin yhteistyössä lahtelaisille työikäisille suunnatun Kokeile edes kerran - kestävän liikkumisen vaihtoehdot - hankkeen kanssa. Tutkimuskysymyksiä olivat (1) Millaiset hyötyliikuntatottumukset hankkeeseen osallistuvilla on ollut hankkeen alussa ja sen aikana? (2) Mitkä tekijät motivoivat työikäisiä hyötyliikkumaan? Lisäksi pyrkimyksenä oli selvittää, millaisia muutoksia hyötyliikuntatottumuksissa tapahtui hankkeen aikana, sekä kuinka paljon yksityisautoilua korvattiin pyöräillen ja kävellen. Tavoitteena oli myös tuoda esiin hyötyliikuntaa estäviä asioita.

### 8.1 Tulosten pohdinta ja kehitysehdotukset

#### *Osallistuneiden hyötyliikuntakäyttäytyminen hankkeen alussa*

Kokeile edes kerran - kestävän liikkumisen vaihtoehdot -hankkeen alussa ennen kevään kampanja-aikaa osallistuvat työyksiköt vastasivat Internet-kyselyyn, jossa he arvioivat omaa liikkumistaan. Vastausten mukaan ihmiset liikkuvat pyöräillen ja kävellen aktiivisemmin sekä pidempiä matkoja vapaa-ajalla kuin työ- ja työasiamatkoilla. Helakorpi ym. (2007), Husu ym. (2011, 19, 27) ja THL (2013) ovat tutkimusjulkaisuissaan päätyneet samansuuntaisiin tuloksiin. Suomessa vapaa-ajalla liikkuvien määrä on lisääntynyt tasaisesti lähivuosina, kun taas työ- ja työasiamatkoilla lihasvoimin liikkuminen on vähentynyt.

Tutkimuksen mukaan vapaa-ajalla ihmiset kertovat liikkuvansa lihasvoimin esimerkiksi pyörällä tai kävellen. Suurin osa vastanneista tekee asiointimatkoja tai siirtymisiä, kuten liikkuu lihasvoimin kuntosalille tai saattaa lapsia pyörällä, vapaa-ajallaan. Rakennusten sisällä harrastetaan myös hyötyliikuntaa, jolloin esimerkiksi hissien sijaan käytetään portaita. Tulevaisuudessa rakennuksiin voitaisiin suunnitella hissien ja portaiden sijainnit niin, että portaiden valinta olisi nopeampi tapa päästä seuraavaan kerrokseen kuin hissien käyttö. Hissi voisi myös olla erittäin hidas kulkumuoto tai portaissa voisi olla liikkumista hauskuuttavia



tekijöitä. Myös hyötyliikunnan kannalta työpaikoille voisi miettiä ratkaisuja, joiden myötä työntekijät huomaamattaan liikkuisivat enemmän, kuten tulostimet voisi sijoitella kauemmas työpisteistä.

Hyötyliikkumiseen vaikuttavat matkojen pituudet. Tutkimuksessa kävi ilmi, että työ- ja työasiamatkoilla sekä vapaa-ajalla matkan pidentyessä kävely ja pyöräily vähenevät. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2011 tekemässä tutkimuksessa tehtiin samoja päätelmiä, jolloin työmatkojen keston piteneminen 15 minuutista 30 minuuttiin vähensi ihmisten hyötyliikkumista (Husu ym. 2011, 19, 27). Myös vuodenajoilla oli merkitystä hyötyliikkumiseen. Kesäisin ja sulan maan aikaan vastaajat pyöräilevät ja kävelevät enemmän kuin talvisin. Jatkossa esimerkiksi työnantajat voisivat järjestää työntekijöille talvella liikuntaa, joka korvaisi työmatkoilla menetettyä hyötyliikkumista.

Tutkimuksessa nousi esille syitä, jotka saattavat olla esteenä hyötyliikkumiselle. Noin puolet vastaajista koki työmatkan olevan liian pitkä. Valtakunnallisen henkilöliikennetutkimuksen mukaan Suomessa pyöräillen kuljettavat työmatkat ovat keskipituudeltaan 3,7 kilometriä ja kävellen töihin kuljetaan keskimäärin 1,4 kilometrin pituisia matkoja (Valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus 2004–2005, 2006). Vastaajat halusivat liikkua autolla, koska kokivat sen mukavaksi liikkumismuodoksi sekä tarvitsivat autoa asiointivälineenä tai työtehtävissään. Päivän aikana saattoi olla myös perheenjäsenten kyyditsemistä, jonka vuoksi kuljettiin autolla. Työpaikoilla jatkossa esimerkiksi parkkipaikat voisivat olla hieman kauempana työpisteestä, jolloin työpäivän alussa ja lopussa tulisi lyhyt kävelyjakso, mikä lisäisi päivittäistä liikkumista. Työasiointimatkoja varten työyhteisöllä voisi olla käytössä polkupyöriä, joilla pääsisi kulkemaan autoilun sijaan. Kaupunkien ympäristö- ja tiesuunnittelua pitäisi miettiä niin, että pyöräillen ja kävellen olisi helpompi ja nopeampi kulkea.

#### *Hyötyliikkumisessa tapahtuneet muutokset kevään kampanja-aikana*

Hankkeen kampanjaan osallistuneet saivat vapaaehtoisesti kirjautua sähköiseen järjestelmään, johon he kirjasivat työ- tai vapaa-ajalla korvattuja matkoja. Korvatut matkat tarkoittivat yksityisautoilun sijaan jollakin kestävämmällä tavalla tehtyä matkaa. Hankkeeseen osallistuneet korvasivat noin kolme neljäsosaa

matkoista kävellen tai pyöräillen sen sijaan, että olisivat korvanneet matkoja esimerkiksi kimppakyydeillä tai julkisilla kulkuneuvoilla. Noin kolmannes korvatuista matkoista sijoittui pituudeltaan 1-3 kilometrin matkoihin. Internet-kyselyiden perusteella vastaajat liikkuivat pyöräillen ja kävellen työasia- ja vapaa-ajanmatkoilla eniten kolmen kilometrin pituisilla ja sitä lyhemmillä matkoilla.

Hankkeen kevään kampanjaan osallistuneiden hyötyliikuntatottumuksissa ja liikuntaan liittyvissä ajatuksissa tapahtui muutoksia. Kampanja-aikana huomioitiin enemmän omia liikuntatottumuksia. Osa lisäsi pyöräilyä töihin sekä kävelyä vapaa-ajalla. Myös rappusten kävely hissien käytön sijaan lisääntyi. Lisäksi aiemmin jo aktiivisesti liikkuneet säilyttivät liikunnallisen aktiivisuutensa. Ihmisten liikkumista voitaisiin lisätä pienillä muistutuksilla liikunnan tärkeydestä, jolloin tuotaisiin ilmi, että pienetkin valinnat ovat tärkeitä. Esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta on saatu lisättyä kehoitteilla portaiden käytöstä (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008, 48).

#### *Liikunnan tukeminen ulkoisten motiivien avulla*

Kevään kampanja-aika vaikutti suurimmaksi osaksi ulkoisten motivointikeinojen avulla osallistujien liikkumiseen. Heitä motivoi esimerkiksi sähköinen kirjausjärjestelmä ja UKK-kävelytesti, joiden myötä näki konkreettisesti miten oli liikkunut. Joitakin osallistujia motivoivat palkinnot, joita hankkeen aikana aktiivisesti toiminut työyksikkö saattoi voittaa. Ulkoisten motivaatiotekijöiden, kuten palkintojen avulla, voidaankin kannustaa ja lisätä kiinnostuneisuutta liikuntaa kohtaan (Karrasch ym. 2007, 38–39; Vuori 2003, 66). Jatkossa työnantaja voisi esimerkiksi motivoida työntekijöitä liikkumaan ulkoisten keinojen avulla. Ulkoiset ja sisäiset motiivit tukevat yhdessä liikunnallisuuden kehittymistä ja ylläpitämistä (Buckworth ym. 2007).

Motivointikeinoja voisivat olla työnantajan tarjoamat liikuntasetelit tai kuntoilumuodot. Tarjotut liikuntalajit voisivat olla suomalaisten suosiossa olevia kuntoilumuotoja, kuten kävely, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, voimistelu, uinti, hiihto tai aerobic (Vuori 2005, 78-81). Työnantaja voisi kannustaa työntekijöitä liikkumaan erilaisten bonuksien avulla. Esimerkiksi Pekkaniska Oy palkitsee työntekijöitään rahallisesti erilaisista liikuntasuorituksista. Työmatkapyöräilystä

maksetaan 0,25 euroa kilometriltä ja viralliseen urheilukilpailuun osallistumisesta voittoa 170 euroa. (Pekkaniska 2014.)

Liikuntaa voitaisiin tarjota myös työajalla. Esimerkiksi Suomen Puolustusvoimat (2013) tukee palkatun henkilöstön fyysisen kunnon ylläpitoa mahdollistamalla työajalla tapahtuvan liikunnan. Työntekijöillä on mahdollisuus käyttää kaksi tuntia viikottaisesta työajasta liikkumiseen, harrastaa ruokatuntiliikuntaa tai työmatkaliikuntaa. Liikkumalla työmarkkinoilla –hankkeen aikana tehtiin systemaattinen kirjallisuuskatsaus työajalla toteutettujen liikuntainterventioiden vaikutuksista työntekijöiden fyysiseen aktiivisuuteen ja työhyvinvointiin (Mukka & Kiviluoto 2013). Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa ilmi tulleita keinoja voitaisiin jatkossa kokeilla työpaikoilla liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Kävelyä edistävät interventiot lisäsivät työntekijöiden askelmäärää työpäivän aikana, kestävyys- ja voimaharjoitteluinterventioilla oli myönteinen vaikutus työntekijöiden terveyteen sekä Web-pohjaisilla ohjaustyökaluilla saatiin positiivisia vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen työ- ja vapaa-ajalla (Mukka & Kiviluoto 2013).

#### *Liikunnan tukeminen sisäisten motiivien avulla*

Tutkimuksessa nousi esille liikuntaan liittyviä sisäisiä motiiveja. Syksyn internetkyselyyn vastanneita motivoivat liikkumaan sisäiset motiivit, kuten terveys, hyvinvointi, liikunnan ilo ja sen virkistävä vaikutus. Sisäisiä motiiveja voitaisiin jatkossa tukea keskittymällä liikunnan tuottamaan iloon ja sen virkistävään vaikutukseen. Esimerkiksi työnantaja voisi tarjota työntekijöille liikuntaa, jonka valintaan he voisivat itse vaikuttaa. He voisivat valita heitä miellyttäviä liikuntamuotoja, jotka tuottavat iloa, virkistystä ja mielihyvää. Sisäistä motivaatiota voitaisiin vahvistaa niin, että liikunta olisi sellaista, josta saisi onnistumisen kokemuksia, se olisi vaihtelevaa ja nautinnollista ja siihen saisi osallistua vapaaehtoisesti. Myös liikkumisen tavoitteellisuus, siitä saadut kehu ja palautteet liikkumisesta edistävät ja ylläpitävät sisäistä motivaatiota (Karrasch ym. 2007, 38-39; Korkiakangas 2010, 69; Ojanen 2001, 104-105). Työntekijöille voisi tarjota mahdollisuutta saada yksilöllistä liikuntaneuvontaa ja –ohjausta. Henkilökohtaisen liikuntaohjelman on tutkittu olevan vaikuttava keino fyysisen

aktiivisuuden lisäämiseksi aikuisväestössä (Kiiskinen ym. 2008, 48). Esimerkiksi jokainen voisi saada halutessaan kuntotestaukset, liikuntaohjelman ja mahdollisesti ohjattua liikuntaa.

### *Liikunnan tukeminen sosiaalisten tekijöiden avulla*

Hankkeen kampanja-aikana sosiaaliset tekijät nousivat tärkeiksi motiiveiksi liikkumisen edistäjänä. Työyhteisössä vallinneen hyvän yhteishengen, kannustamisen sekä esimiehen esimerkillisen ja positiivisen mallin voidaan olettaa lisänneen liikkumista ja kampanjan toimintaan osallistumista. Sosiaalisen tuen avulla voidaankin edistää liikkumista ja mahdollistaa siihen osallistuminen (Boutin-Foster 2005). Yhteisöllisyys ja toisilta saatu tuki ovat tärkeässä roolissa liikunnallisuuden vahvistumisessa. Esimerkiksi työnantajan tukeman liikunnan avulla voidaan edistää liikkumiseen motivoitumista. (Korkiakangas 2010, 69.) Sosiaalista yhteenkuuluvuutta voitaisiin työyhteisöissä jatkossa tukea yhteisen tekemisen avulla. Järjestettäisiin esimerkiksi työhyvinvointipäiviä, yhteisiä tempauksia tai yhteisiä liikuntaryhmiä.

## 8.2 Tutkimusmenetelmien arviointi

Opinnäytetyössä tutkimusmenetelminä käytettiin internetkyselyä, sähköistä kirjausjärjestelmää ja haastattelua. Internet-kyselyiden suunnittelu tapahtui lähes kokonaan hankkeen projektipäällikön toimesta. Kyselyt sisälsivät kysymyksiä kestävästä liikkumisesta, jolloin vaihtoehtoina oli muitakin liikkumistapoja kuin hyötyliikkuminen pyörällä ja kävellen. Opinnäytetyössä sen sijaan keskityttiin vain hyötyliikunnan näkökulmaan eikä muihin liikkumismuotoihin.

Internetkyselyiden kaikista vastauksista ei voida olla varmoja, ovatko vastanneet miettineet vastauksiaan hyötyliikunnan vai kestävästä liikkumisen näkökulmasta. Kevään kyselylomake oli pitkä ja sen täyttämiseen kului paljon aikaa, joka luultavasti karsi osan vastaajista pois. Kysely oli kuitenkin internetpohjainen, joten vastaaminen oli luultavasti melko helppoa. Työpaikkojen suhtautuminen hankkeeseen voi selittää vastaajien määrää. Ei tiedetä, käyttivätkö työntekijät työaikaansa kyselyyn vastaamiseen tai oliko heillä mahdollisuutta käyttää työaikaa vastaamiseen. Jatkossa voitaisiin kyselyyn miettiä aiheesta

olennaisimmat kysymykset, joiden perusteella saataisiin samansuuntaiset tiedot, jolloin kysely sisältäisi vähemmän kysymyksiä. Tällöin useampi saattaisi vastata kyselyyn. Internet-pohjainen kysely olisi jatkossakin käytännöllisin vaihtoehto.

Sähköinen järjestelmä tutkimusmenetelmänä mittasi, kuinka paljon korvattuja matkoja oli kirjattu järjestelmään ja kuinka pitkiä kirjatut matkat olivat. Sähköisen järjestelmän kirjauksista ei saada selville tehtyjen matkojen todellista kokonaismäärää eikä kirjaamatta jääneitä korvattuja matkoja. Kirjauksista ei saada tietää hyötyliikunnassa tapahtuneita muutoksia, koska ei voida tietää todellista liikuntamäärää. Hankkeen aikana sähköisen kirjausjärjestelmän tavoitteena oli enemmänkin toimia motivaatiokeinona kestävämmälle liikkumiselle. Tuloksista nähdään hyötyliikunnalla korvattujen matkojen suuri määrä verrattuna muihin kulkutapoihin sekä korvattujen matkojen pituudet. Tulevaisuudessa sähköisen järjestelmän voisi tehdä helpommaksi käyttää. Järjestelmä voisi esimerkiksi avautua tietokoneella ensimmäisenä päivän alussa, jolloin matkat muistaisi kirjata ylös. Järjestelmään kirjautuminen ja sen käyttäminen ei saisi tuottaa liikaa vaivaa kirjaajille.

Haastatteluiden avulla saatiin persoonallista ja uutta tietoa, jota kyselyaineisto ja sähköinen järjestelmä eivät välttämättä tarjonneet. Positiivista oli, että haastattelut tehtiin kahteen työyksikköön ja mukana oli molemman sukupuolen edustajia. Laajempi haastateltavien joukko olisi tuonut enemmän näkökulmia esiin ja aineistosta olisi voinut poimia enemmän yhtäläisyyksiä ja eriävyyksiä. Haastatteluihin saatiin mukaan aktiivisesti liikkuvia henkilöitä ja vähemmän aktiivisia, jolloin saatiin eroavaisia tuloksia. Kaikki haastattelukysymykset eivät selvittäneet tutkimustehtäviä ja kysymyksissä huomattiin haastatteluiden aikana olevan liikaa toistoa. Haastattelurunkoa olisi voinut miettiä hieman tarkemmin, sillä nyt joillain kysymyksillä saatiin samantyyllisiä vastauksia.

### 8.3 Tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyys

Jokaisessa tutkimuksessa arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta.

Luotettavuustekijöitä arvioidaan joko ennen tutkimuksen tekemistä tai raportointivaiheessa. (Metsämuuronen 2002, 32-33.) Opinnäytetyön aiheesta

löytyy paljon tietoa, jonka vuoksi vaikeinta oli rajata työhön tarvittava aineisto ja löytää luotettavimmat ja tuoreimmat lähteet. Opinnäytetyön pohjana on luotettavia tutkimuksia ja kirjallisuutta, joiden ei pitäisi vähentää työn luotettavuutta.

Tutkimuksia ei kuitenkaan etsitty systemaattisesti, vaan lähteitä otettiin mukaan opinnäytetyöhön sopivan tutkimuksen tai lähteen osuessa kohdalle. Tutkimuksien ja muiden lähteiden luotettavuutta arvioitiin kriittisesti. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja tavoitteet vastaavat saatuja tuloksia. Tutkimuksen luotettavuutta saattaa heikentää se, että jouduimme pitkin opinnäytetyöprosessia muokkaamaan tutkimuskysymyksiä aineistoja vastaavaksi.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida käsitteillä reliabiliteetti ja valideetti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 233). Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten pysyvyyttä ja toistettavuutta. Toistettaessa sama tutkimus uudestaan saadaan samanlaiset tulokset aikaiseksi. Valideetilla tarkoitetaan sitä, että onko tutkimuksessa tutkittu oikeita asioita ja mittaavatko tutkimusmenetelmät tarkoitettuja asioita (Metsämuuronen 2002, 32.) Tutkimuksen validiutta voidaan tarkentaa käyttämällä useita tutkimusmenetelmiä ja -aineistoja sekä tutkijoita (Hirsjärvi ym. 2009, 233). Vahvuutena opinnäytetyössä oli monen erilaisen tutkimusmenetelmän käyttö. Työssä oli monta tutkimusmenetelmää ja tutkijaa, jotka täydensivät toisiaan. Tutkimusmenetelmien avulla tutkittiin myös eri asioita. Tutkimuksen luotettavuutta lisäävät sopivat tiedonkeruu- ja analyysimenetelmät sekä tutkimusaineiston riittävyys (Metsämuuronen 2002, 32- 39).

### *Kyselyt*

Määrällisen tutkimuksen yleistettävyyteen vaikuttaa edustava otos, jonka tulisi edustaa koko perusjoukkoa (Hirsjärvi ym. 2009, 180) eli tässä työssä lahtelaisia työikäisiä. Edustavasta otoksesta voidaan tehdä yleistyksiä perusjoukosta (Hirsjärvi ym. 2009, 180). Opinnäytetyössä kyselytulokset eivät ole yleistettävissä pienen osallistujajoukon sekä valikoidun osallistujajoukon vuoksi. Usein satunnaisotanta parantaisi tutkimuksen luotettavuutta, koska tällöin osallistujajoukkoa ei valita tarkoituksenmukaisesti ja tutkija ei pääse vaikuttamaan osallistujien valintaan (Metsämuuronen 2009, 61). Tässä tutkimuksessa luotettavuutta heikentää, että osallistujajoukko oli valikoitu. Kyselyyn

vastaaminen oli vapaaehtoista, jolloin aineistoa ei saatu koko vastaajajoukosta. Kuitenkin luultavasti samantyylliset tulokset saataisiin toistamalla sama internetkysely samalle tutkimusjoukolle, mikä lisää tutkimuksen reliabiliteettia.

Kyselylomake käsitteli hyötyliikunnan lisäksi myös muitakin kestävän liikkumisen tapoja. Tutkimustulosten luotettavuuteen vaikuttavat kyselyiden vastaukset, joissa vastausvaihtoehtoihin kuului hyötyliikunnan lisäksi myös muita kulkutapoja, joita emme opinnäytetyössämme käsitelleet. Vastauksissa ei välttämättä käsitellä pelkkää hyötyliikuntaa, joka voi vähentää tulosten validiteettia. Internetkyselyiden kysymyksiin emme pystyneet vaikuttamaan, koska opinnäytetyöprosessimme lähti niin myöhään käyntiin. Kyselyn pituuden takia tulosten luotettavuus on saattanut kärsiä loppupään kysymyksissä, jos vastaajat eivät ole jaksaneet enää keskittyä.

#### *Sähköinen kirjausjärjestelmä*

Tutkittaessa yksityisautoilun korvaamista kestävämmällä liikkumistavalla, käytettiin aineistona sähköiseen järjestelmään kirjattuja matkoja. Sähköiseen järjestelmään kirjautui vain noin kolmasosa (34 %) kampanjaan osallistuneista henkilöistä, joten kirjaukset eivät välttämättä anna totuudenmukaista kuvaa hankkeeseen osallistuneiden liikkumisesta.

Sähköinen järjestelmä ei ole kovinkaan validi mittari mittaamaan asettamaamme tutkimuskysymystä. Järjestelmään kirjattiin korvattuja työ- ja vapaa-ajan matkoja, mutta matkojen kokonaismäärää tai kirjaamatta jääneiden matkojen määrää ei voida tietää. Kampanjaan osallistuneet luultavasti kirjasivat korvaamansa matkat työpaikoilla, jolloin he saattoivat helposti kirjata vain tehdyt työmatkat, mutta eivät välttämättä vapaa-ajalla korvattuja matkoja. Jos vastanneet olisivat aktiivisesti merkanneet kaikki korvaamansa matkat järjestelmään, olisi lopputulos voinut olla erilainen. Myös järjestelmän käytössä oli ajoittain ongelmia ja väärin merkattuja matkoja oli vaikea poistaa, mikä saattoi väärentää tulosta.

Tutkimuksen reliabiliteettia heikentää se, että sähköisen järjestelmän avulla ei välttämättä saataisi samanlaisia tuloksia jatkossa. Tuloksiin vaikuttavat, kuinka innokkaasti osallistujat kirjautuvat järjestelmään ja kuinka säännöllisesti he kirjaavat matkoja.

### *Haastattelut*

Haastatteluaineistosta ei voida tehdä yleistyksiä työikäisten lahtelaisten liikuntamotiiveista ja hyötyliikkumisesta, mutta aineisto auttaa ymmärtämään ja selittämään tutkimusongelmia. Laadullisessa tutkimuksessa aineistosta ei pyritäkään löytämään yleistyksiä, vaan tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohdetta (Hirsjärvi ym. 2009, 181-182). Aineisto antaa jatkotutkimusaiheita ja ideoita, miten jatkossa työikäisiä voitaisiin motivoida liikkumaan ja minkälaisia keinoja voitaisiin kokeilla. Tutkimustulokset herättävät pohtimaan ilmiötä, joka on yhteiskunnallisesti merkittävä.

Jotta tutkimuksen luotettavuus olisi hyvä, tulisi tutkimustulosten vastata tutkimuskysymyksiä (Metsämuuronen 2009, 67). Latvalan ja Vanhanen-Nuutisen (2003, 36) mukaan laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuteen vaikuttavat tutkija, kerätty aineisto ja sen laatu, aineiston analysointi sekä tulosten esittäminen. Haastatteluaineisto antoi lisää tietoa internetkyselyaineiston lisäksi. Kuitenkin haastatteluja tehtiin vain neljä ja ne olivat melko suppeita. Laajemman aineiston kerääminen olisi voinut tuoda lisää näkökulmia tutkimukseen. Mahdollisesti samantyylliset vastaukset olisivat voineet toistua suuremmassa haastatteluaineistossa, joka lisäisi tutkimuksen luotettavuutta.

Opinnäytetyön tekijät päättivät yhdessä projektipäällikön kanssa opinnäytetyön tutkimustehtävän mukaisesti haastateltavien valikointiperusteet. Tarkoitus oli haastatella aktiivisesti liikkuneita ja vähemmän aktiivisia henkilöitä. Haastateltavien henkilöiden yhteystietoja saatiin hankkeen projektipäälliköltä, jolloin hän valikoi haastateltavat. Luotettavuutta saattaa vähentää se, että haastateltaviksi ei saatu henkilöitä, joita alun perin oli suunniteltu. Haastatteluihin otettiin henkilöt, jotka lopulta vain suostuivat haastateltaviksi.

Haastattelut koskivat kevään kampanja-aikaa ja silloin tapahtunutta liikkumista ja liikuntamotiiveja. Hankkeen kampanja-aika oli toukokuussa 2013 ja haastattelut tehtiin vasta elokuussa 2013, joten kampanja-ajasta oli kulunut jo aikaa. Haastateltavien ajatukset ja muistot saattoivat haalistua ja unohtua, koska haastattelut tehtiin niin myöhään. Osa haastateltavista oli jopa unohtanut hankkeen tarkoituksen ja tavoitteen, mikä olisi pitänyt selventää haastatteluiden



alussa paremmin. Haastatteluiden alussa olisi voinut tarkemmin tuoda esille haastattelun aihealueen ja opinnäytetyön tarkoituksen.

Haastattelutilanteet olivat rauhallisia, häiriötekijöitä ei ollut sekä haastattelu-aika oli sovittu etukäteen. Haastattelujen aikana huomattiin, että haastattelykysymykset toistivat hieman toisiaan ja kaikki kysymykset eivät mitanneet sitä mitä oli suunniteltu. Luotettavuuden lisäämiseksi haastattelurunkoa olisi voitu esitellä testihaastatteluilla. Haastattelurunko antoi tilaa tarkentaviin kysymyksiin, jolloin jokainen haastattelu ei ollut samanlainen. Haastatteluiden aikana esitettiin haastateltaville lisäkysymyksiä, jotka olivat erilaisia jokaisen haastateltavan kohdalla. Tämä on voinut vaikuttaa haastateltavien vastauksiin ja vastausmääriin.

Kumpikin opinnäytetyön tekijä haastatteli kahta henkilöä. Luotettavuutta haastatteluiden tuloksiin lisää se, että haastattelijat sekä tilanteessa toinen mukana ollut tarkkailija kirjasivat molemmat vastauksia ylös, jolloin kaikki suullinen materiaali saatiin kirjoitettua ylös. Haastattelijat kirjasivat itse vastaukset paperille, jolloin haastattelijat teki itse jo jonkinlaisen tulkinnan vastauksesta kirjatessaan ylös hänen mielestään olennaisimmat asiat. Jos haastattelu olisi nauhoitettu, olisivat haastattelutulokset mahdollisesti vielä luotettavammat.

Haastatteluaineistoista nousi esille erilaisia motivaatiotekijöitä ja deduktiivisen sisällönanalyysin avulla aloimme jakaa tuloksia ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Luotettavuutta analysointimenetelmään lisää se, että luokittelua ei päätetty ennen haastattelua, vaan asiat tulivat ilmi tuloksista. Haastatteluissa tuli ilmi useasti samoja asioita, joka lisää luokittelun luotettavuutta. Tulokset on esitetty analysointitapaa mukaillen. Tuloksien luotettavuutta lisää haastatteluista otetut suorat lainaukset, joiden perusteella lukija voi itse arvioida tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä ja niiden luotettavuutta. Tulososiossa haastatteluaineiston luokittelun olisi voinut kuvata vielä tarkemmin. Haastatteluaineiston analysoi ja luokitteli vain toinen opinnäytetyön tekijöistä. Luotettavuuden lisäämiseksi kumpikin tekijä olisi voinut analysoida tulokset ja niistä olisi voinut keskustella yhdessä.

#### 8.4 Eettinen näkökulma

Opinnäytetyö on pyritty tekemään tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyön toimeksiantajalla oli tutkimusluvut hankkeeseen ja sen materiaaleihin, jolloin opinnäytetyön tekijät eivät hankkineet erikseen lupia. Hankkeeseen osallistuvien organisaatioiden ja yksiköiden nimien julkaisuun on saatu luvat hankkeen puolesta. Työyksiköiden osallistuminen hankkeen toimintaan oli vapaaehtoista. Osallistuvien yksiköiden työntekijät saivat itse päättää, että osallistuvatko hankkeen aikana tehtyihin Internet-kyselyihin, kampanja-ajan toimintaan, sähköisen järjestelmän kirjauksiin ja opinnäytetyössä tutkimusaineistoksi kerätyyn haastatteluun. Aineistoihin vastanneita ei pysty tunnistamaan vastausten perusteella. Haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastateltujen henkilöiden sukupuolia, nimiä eikä ikiä paljasteta tarkasti, jotta haastatteluista ei pysty tunnistamaan henkilöitä. Tutkimusaineistoja eli haastattelupapereita säilytettiin niin, että ne eivät olleet muiden luettavissa ja aineistot tuhottiin tutkimuksen julkaisun jälkeen. Opinnäytetyössä lähteiden käyttö on asianmukaista eikä tekijänoikeuksia ole rikottu. Lähdeviitteet ja lähdeluettelo ovat ohjeiden mukaiset.

#### 8.5 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa, kun mietitään keinoja työikäisten ihmisten liikuntatottumusten parantamiseen ja liikuntaan motivoimiseen. Työmme herättää ajatuksia, kuinka ihmisten liikuntatottumuksiin voitaisiin vaikuttaa.

Jatkossa myös liikuntaa edistäviä hankkeita tai kampanjoita suunnittelevat tahot saavat tietoa opinnäytetyöstä, millaisia vaikutuksia tämän työn hankkeella on ollut hyötyliikuntatottumuksiin. Tärkeää olisikin tutkia vaikuttavia liikunnan edistämisen keinoja. Voitaisiin kokeilla pidempiaikaista liikuntavalistusta, joka voisi olla koko kansan projekti, jolloin voitaisiin saada parempia tuloksia kuin pienen joukon tavoittavalla hankkeella. Esimerkiksi mediassa pitäisi tuoda vahvemmin esille liikunnallisuutta.

Kampanja oli suunnattu sellaisille henkilöille, joilla ympäristön ja oman hyvinvoinnin kannalta järkevästi tapahtuva liikkuminen ei vielä luonnistu. Kampanjaan osallistuminen ei siis luultavasti motivoi heitä, jotka ovat jo ennestään aktiivisia liikkujia. Jatkossa olisi hyvä tutkia ja löytää keinoja, joilla saataisiin inaktiivisia henkilöitä osallistumaan hankkeisiin. Miten hanke voitaisiin toteuttaa, jotta vähemmän liikkuvat ja aktiivisesti liikkuvat molemmat hyötyisivät hankkeesta. Jatkotutkimusaiheita voisivat lisäksi olla, miten voitaisiin saada aikaan pidempiaikaisia muutoksia liikuntatottumuksissa.

Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla, miten hyötyliikuntakäyttäytymisestä saataisiin elintapa ihmisille. Jatkossa voisi tehdä tutkimuksen pienemmälle kohdejoukolle. He saisivat yksilöllisemmän muutosohjelman, jonka suunnitteluun heillä olisi itse suurempi mahdollisuus vaikuttaa. Jatkossa voitaisiin miettiä keinoja, miten työnantaja tai yhteiskunta motivoisi liikunnallisia ihmisiä esimerkiksi palkitsemisen avulla.

Selvitimme myös asioita, joita ihmiset kokevat esteiksi hyötyliikkumisen kannalta työ- ja vapaa-ajan matkoilla. Tutkimuksessa tuli esille esimerkiksi liian pitkä matka, perheenjäsenten kuljettaminen, autolla liikkumisen mukavuudenhalu sekä auton käyttö työtehtävissä. Näihin asioihin voitaisiin tulevaisuudessa pohtia ratkaisuja ja keksiä keinoja esteiden minimoimiseksi.

## 8.6 Oma oppiminen

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin melko sekavissa tunnelmissa. Opinnäytetyön tutkimustehtävän päättäminen oli haastavaa, koska käytimme aineistona valmiiksi suunniteltua materiaalia. Halusimme tehdä tutkimusta liikuntaan liittyvästä aiheesta, joten aiheeksi valittiin hyötyliikunnan näkökulma. Alussa tarkoituksena oli verrata syksyn ja kevään aineistoja, mutta hankkeen puolelta tulikin muutoksia kyselyihin, mikä vaikutti myös meidän työhömmme. Suunnitelmat menivät uusiksi ja ajatukset olivat entistä sekavammat. Työkin oli edennyt keväällä hyvin vähän.

Kesällä tehtiin lopullisia päätöksiä siitä millainen työstä tulisi ja miten edetään syksyllä. Päätimme tehdä kyselyiden lisäksi myös haastatteluita. Syksyllä aloimme tehdä työtä oikein kunnolla. Tuntui, että työ lähti etenemään hyvin.

Vähän ajan päästä vauhti kuitenkin taas hiljeni, koska muut koulujutut painoivat päälle. Tähän aikaan vuodesta opinnäytetyölle ei ollut varattu lukujärjestyksessä erikseen aikaa. Ensimmäistä kertaa koimme kunnolla stressiä opinnäytetyöprosessista. Myös hankkeen puolelta oli painostusta, että työ pitäisi saada valmiiksi ennen joulua 2013. Painostus lisäsi kuitenkin työn tekemistä ja sen etenemistä, mikä oli loppujen lopuksi hyvä asia.

Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyö sujui mallikkaasti. Alussa yhteistyö sujui mutkattomasti, koska työn suhteen ei ollut paineita ja emme tunteneet toisiamme niin hyvin kuin nyt. Huomasimme työn edetessä, että työskentelytapamme ovat erilaiset. Toinen meistä on nopeampi kirjoittamaan, mutta asiat saattavat hyppiä tekstissä. Toinen on hidas kirjoittamaan, mutta pyrkii tekemään kerralla valmista. Toimivaksi tavaksi muotoutui, että toinen kirjoitti alkuperäisen pohjan tekstille ja toinen hioi tekstin valmiiksi. Työskentelytapamme siis täydensivät toinen toisiaan. Välillä hermoja koeteltiin, mutta erilaiset tapamme kirjoittaa toimivat tässä työssä yhteen. Työtä kirjoitettiin paljon erikseen, mutta kokonaisuutta mietittiin yhteisissä tapaamisissa kahdestaan, opettajan tai toimeksiantajan kanssa.

Toimeksiantajan kanssa yhteistyö oli mielekästä ja opettavaista. Saimme paljon vinkkejä tutkimuksen tekoon ja hankkeeseen liittyen. Toimeksiantaja auttoi meitä aikatauluttamaan opinnäytetyön kulkua. Näimme säännöllisesti hankkeen projektipäälliköiden kanssa. He kertoivat hankkeesta ja auttoivat opinnäytetyön kyselyaineistojen analysoinnissa ja heiltä saimme aineistot. Välillä opinnäytetyömme tavoitteet tuntuivat hieman erilaisilta kuin hankkeen puolelta meiltä odotettiin. Aineistoa olisi ollut niin paljon, että siitä olisi riittänyt tutkimista hyvin pitkäksi aikaa. Pieni painostus herätti hieman ristiriitaisia tunteita, koska olisimme halunneet tehdä enemmänkin, mutta omat resurssit ja aikataulut eivät vain riittäneet kaikkeen. Työtä piti siis rajata.

Ohjaavan opettajan mielestä opinnäytetyön valmistumisajankohta oli hyvä ja realistinen. Hän edesauttoi suunnitelmaseminaarin ajankohdassa pysymistä keväällä 2013 ja julkaisuseminaarin pitämistä keväällä 2014, mutta muuten painostusta työn etenemisen suhteen ei juuri ollut. Opettaja oli kannustava ja antoi paljon positiivista palautetta, mikä motivoi tekemään työtä. Opettajalta tuli niin

paljon hyvää palautetta, että välillä olisi toivonut myös kriittisempää palautetta, jotta työstä tulisi mahdollisimman hyvä. Opettajan kanssa pidetyt tapaamiset saivat työtä etenemään haluttuun suuntaan. Välillä koimme, että työ oli juuttunut paikalleen, jolloin opettajan ohjeet auttoivat saamaan työtä eteenpäin. Yhteistyö oli toimivaa ja saimme tarvitseman määrän tukea ja tietoa tutkimuksen tekemisestä.

Opinnäytetyöprosessin alussa löysimme paljon tietoa kirjojen kautta, mutta työn edetessä aloimme käyttää lähteinä enemmän tutkimuksia. Jatkossa tutkimuksia voisi etsiä systemaattisemmin, koska nyt lähteiden etsintä tapahtui rikkonaisesti. Löysimme tarvittavat lähteet, mutta tutkimuksen teoriapohjan luotettavuuden lisäämiseksi systemaattinen lähteiden etsintä olisi ollut parempi tapa. Kun pääsimme aihealueeseen paremmin sisälle ja tiedonhankintataidot kehittyivät, englannin kielisten lähteiden määrä lisääntyi työssä. Jatkossa voisimme lukea tarkemmin opinnäytetyön tekemiseen tarkoitettua metodikirjallisuutta ja muita ohjeistuksia. Työn aikana teimme asiat ensin ja sen jälkeen aloimme miettiä, että meniköhän se nyt oikein. Asiat olisi voinut siis tehdä kerralla kunnolla. Kehittämiskohteenä itsellemme on ensi kerralla saada haastattelukysymykset vastaamaan tutkimusongelmia. Nyt luulimme haastattelurungon olevan hyvä, mutta kysymykset toistivat itseään ja kysyivät samoja asioita.

Fysioterapeutin ammatin kannalta saatiin paljon sellaista tietoa, mitä opetussuunnitelmassa ei ole. Motivaation näkökulma työssä oli opettavaisin osuus. Aluksi uusi osa-alue tuntui liian työläältä ja vaikealta sisäistää, mutta loppujen lopuksi rajasimme aihealueen riittävän pieneksi, jolloin työnteko helpottui. Liikuntamotiivit ja motivointi ovat tärkeä osa myös fysioterapeutin työtä ja siksi koemme, että tämän työn avulla saimme työkaluja tulevaisuutta varten. Tekemisen kautta oppii, vaikka välillä sattuu!

## LÄHTEET

- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A Review of qualitative studies. *Health Education Research* vol.21 nro.6, 826–835.
- Boutin-Foster, C. 2005. Getting to the heart of social support: A qualitative analysis of the types in instrumental support that are most helpful in motivating cardiac risk factor modification. *Heart & Lung* 34: 22–29.
- Buckworth, J., Lee, R., Regan, G., Schneider, L. & DiClemente, C. 2007. Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport and Exercise* 8: 441–461.
- Bull, S. 1991. *Sport psychology - A Self Help Guide*. This impression 2002. Ramsbury: The Crowood Press.
- Eskola J. & Suoranta J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- European Commission. 2009. Eurobarometer: Sport and Physical activity [viitattu 19.11.2013]. Saatavissa: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_334\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf)
- Fogelholm, M. & Borg, P. 2004. Lihavuus ja painonhallinta. Teoksessa Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. *Liikkujan ravitsemus – teoriasta käytäntöön*. Helsinki: Edita Prima Oy, 115-116.
- Fogelholm, M & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 67-70.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2005. *The Social Psychology of Exercise and Sport*. Berkshire: Open University Press.

Hallal, P., Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. 2012. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects. *Lancet* 2012; 380: 247–257.

Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) 2012. Terveysliikkujien tarinoita. Päijät-Hämeen terveysliikunnan Living Lab - Terveysliikkujan ääni. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, sarja C. Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 96.

Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E. Blair, S.T., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D. & Bauman, A. 2007. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1081–1084.

Helakorpi, S., Uutela, A. & Puska, P. 2007. Työikäisen väestön elintapojen muutokset. Ylipaino on yleistynyt ja alkoholin kulutus kasvanut. *Suomen Lääkärilehti* 62(34): 2975–2980.

Helakorpi, S., Holstila, A.-L., Virtanen, S. & Uutela, A. 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2011. THL - Raportti 45/2012. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki [viitattu 16.10.2013]  
Saataavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90839/URN\\_ISBN\\_978-952-245-566-6.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90839/URN_ISBN_978-952-245-566-6.pdf?sequence=1)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisien fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Hki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 15, 2011 [viitattu 16.10.2013]  
Saataavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

Huuska, M. & Wallen, S. 2006. Liikuntakampanjat. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy. 186-187.

Kalakoski, V., Laarni, J., Paavilainen, P., Anttila, R., Halonen, S. & Kreivi, M. 2007. Persoona 4: Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Helsinki: Edita Prima Oy.

Karrasch, M., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T.-M. & Tynjälä, P. 2007. PS Lukion psykologia. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

KKI-ohjelma. 2008. Kunnossa kaiken ikää (KKI) –ohjelma [viitattu 10.1.2014]. Saatavissa: <http://www.kki.likes.fi/Index.aspx>

Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveiden edistämisen mahdollisuudet - vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät [viitattu 17.12.2013] Saatavissa: <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf>

Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (Toim.) 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Kärnä, P. 2013. Kokeile edes kerran – kestävän liikkumisen vaihtoehdot - hankkeen projektipäällikkö. Lahden ammattikorkeakoulu, Päijät-Hämeen koulutuskonserni. Haastattelu 27.11.2013.

Käypä hoito. 2012. Liikunta. Suomalainen lääkäriseura Duodecim [viitattu 6.5.2013] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>

Lahden ammattikorkeakoulu. 2013. Kokeile edes kerran – kestävän liikkumisen vaihtoehdot [viitattu 17.4.2013]. Saatavissa: <http://www.lamk.fi/kestava-liikkuminen/Sivut/default.aspx>



- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy, 36.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A.P. & Williams, M. 2004. Sport Psychology Contemporary Themes. Hampshire and New York: Palgrave Macmillan.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Taitolajina työ: Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Kirjapaino Tammerprint Oy, 56.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 145-152.
- Metsämuuronen, J. 2002. Mittarin rakentaminen ja testiteorian perusteet. Metodologia – sarja 6. 2. uudistettu painos. Helsinki: Methelp Ky.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. laitos. Helsinki: Methelps Ky.
- Motiva. 2012. Kokeile edes kerran – kestävän liikkumisen vaihtoehdot [viitattu 17.4.2013]. Saatavissa: [http://www.motiva.fi/liikenne/viisaan\\_liikkumisen\\_edistaminen/liikkumisen\\_ohjauksen\\_ohjelma/rahoitettavat\\_hankkeet\\_2012-2013/kokeile\\_edes\\_kerran](http://www.motiva.fi/liikenne/viisaan_liikkumisen_edistaminen/liikkumisen_ohjauksen_ohjelma/rahoitettavat_hankkeet_2012-2013/kokeile_edes_kerran)
- Motiva Oy. 2014. Liikkumisen ohjaus – Käsite, sisältö ja tausta [viitattu 10.1.2014.] Saatavissa: [http://www.motiva.fi/liikenne/viisaan\\_liikkumisen\\_edistaminen/viisaan\\_liikkumisen\\_edistamisesta/liikkumisen\\_ohjaus\\_kasite\\_sisalto\\_ja\\_tauta](http://www.motiva.fi/liikenne/viisaan_liikkumisen_edistaminen/viisaan_liikkumisen_edistamisesta/liikkumisen_ohjaus_kasite_sisalto_ja_tauta)
- Mukka, M. & Kiviluoto, L. 2013. Liikuntainterventiosta apua istumatyötä tekeville? Fysioterapia 7/13, 34–37.

Männistö, S., Laatikainen, T. & Vartiainen, E. 2012. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Kansallinen FINRISKI 2012 –terveystutkimus - Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt [viitattu 2.12.2013]. Saatavissa:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4\\_lihavuus.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf?sequence=1)

Niemi, A. 2007. Terveysliikuntaa: helppoa-hauskaa-tehokasta. Jyväskylä: Primo Health Finland Oy.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 43-49.

Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa Ojanen, M., Svennig, H., Nyman, M. & Halme, J. (toim.) 2001. Liiku Oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. 104-105.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 190-192.

Pekkaniska. 2014. Kuntobonukset [viitattu 19.1.2014]. Saatavissa:

<http://www.pekkaniska.com/fi/fi/tietoa-meista/kuntobonukset.html>

Puolustusvoimat. 2013. Puolustusvoimien henkilöstön kenttäkelpoisuus ja fyysinen työkyky [viitattu 19.1.2014]. Saatavissa:

<http://www.puolustusvoimat.fi/fi/> (Toimialat, Liikunta, Kenttäkelpoisuus, Puolustusvoimien henkilöstön kenttäkelpoisuus ja fyysinen työkyky)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanne ja terveys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 6.5.2013]. Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/avtk](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/avtk).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Hankkeet [viitattu 10.1.2014]. Saatavissa:

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.

UKK-Instituutti. 2011. Arkiliikuntaa, hyötyliikuntaa, perusliikuntaa [viitattu: 7.5.2013]. Saatavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta\\_hyotyliikunta\\_perusliikunta](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta)

U.S. Department of Health and Human Services. 2008. Physical activity guidelines for Americans. Be active, healthy, and happy! [viitattu: 6.5.2013].

Saatavissa: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>

Valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus 2004-2005. 2006.

Työmatkaliikkuminen HLT faktakortti 1 – tammikuu 2007 [viitattu 14.1.2014].

Saatavissa: <http://www2.liikennevirasto.fi/hlt20042005/tyomatkaliikkuminen.pdf>

Vuori, I. 2002. Terveysliikunnan opas: tehokas ja turvallinen terveysliikunta. Tampereen yliopistopaino.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2005. Liikunta. Teoksessa Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. (toim.) Suomalaisten terveys. Helsinki: Duodecim, 78-81.

Vuori, I. 2006. Liikunnan vaikutukset työyhteisössä. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy, 38.

Vuori, I. 2011. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 227–234.



Weinberg, R.S. & Gould, D. 2003. Foundations of Sport & Exercise Psychology. 3. uudistettu painos. Champaign: Human Kinetics.

World Health Organization. 2013. Physical activity and adults [viitattu: 7.5.2013]. Saatavissa:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/index.html)

## LIITTEET

## LIITE 1. Sähköinen kirjausjärjestelmä



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
Lahti University of Applied Sciences

Kulje viisaasti

LÄHETÄ TIETOJA

**Käyttäjänavigointi**

- Etusivu
- Lähetä tietoja
- Yleiset tilastot
- Omat tilastoni
- Omat matkani
- Omatili
- Viesti ylläpidolle

**Ylläpitonavigointi**

- Käyttäjätiedot
- Tietueet
- Viestit ylläpidolle
- Datan vienti exceliin

**Tallenna kestäväällä tavalla tehty matka**

**Päivämäärä**

**Matkan pituus**

**Edestakainen matka** ☐

**Matkan tyyppi**

**Automatka korvattu seuraavalla tavalla**


**Kerro kommenttisi matkasta**

Valitse pvm klikkaamalla tekstikenttää, voit valita useamman pvm kerralla.

Yhdensuuntaisen matkan pituus.

Max 140 merkkiä.

**Tallenna**



© Kaikki oikeudet pidätetään | Lahden ammattikorkeakoulu

## LIITE 2. Saatekirje

Hei,

Työpaikkasi on osallistunut Kokeile edes kerran – kestävän liikkumisen vaihtoehdot – kampanjaan ja olet keväällä tehdyn kyselyn yhteydessä ilmoittautunut vapaaehtoiseksi haastateltavaksi. Olemme Lahden ammattikorkeakoulusta fysioterapiaopiskelijat Mira Kankaanpää ja Elisa Harju. Teemme opinnäytetyömme kampanjaan liittyen ja tutkimme kampanjan vaikuttavuutta osallistujien hyötyliikuntatottumuksiin. Haastattelussa keskitymme lihasvoimin tehtyihin hyötyliikuntamatkoihin, joilla tarkoitamme kävellen ja pyöräillen tehtyjä työ- sekä vapaa-ajan matkoja.

Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti, eikä teitä pystytä tunnistamaan vastaajien joukosta. Tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan hankkeeseen liittyvään tutkimukseen. Tulosten yhteenvedon jälkeen haastatteluaineisto hävitetään.

Haastatteluun kuluu aikaa n. **10-15min**. Vastauksenne antavat tietoa siitä, miten jatkossa voitaisiin kehittää samankaltaisia hankkeita ja kampanjoita. Opinnäytetyömme valmistuu keväällä 2014 ja on sen jälkeen luettavissa Theseus-ammattikorkeakoulujen julkaisuarkistosta.

Toivoisimme vastausta mahdollisimman pian. Ehdota sähköpostilla muutama Sinulle sopiva haastattelu-aika, jolloin voisimme tulla työpaikallasi. Lisätietoja voit kysyä meiltä haastatteluun liittyen sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin

Mira Kankaanpää / [mira.kankaanpaa@student.lamk.fi](mailto:mira.kankaanpaa@student.lamk.fi)

Elisa Harju / [elisa.harju2@student.lamk.fi](mailto:elisa.harju2@student.lamk.fi)

Lahden ammattikorkeakoulu

## LIITE 3. Haastattelurunko

Haastateltava yksikkö:

Syntymävuosi:


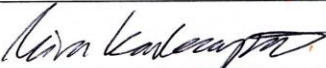


Haastattelussa tarkoitamme hyötyliikunta -sanalla kävellen tai pyöräillen tehtyjä työmatkoja tai vapaa-ajan matkoja.

1. Onko hanke saanut sinut liikkumaan enemmän kävellen tai pyöräillen?
2. Kirjasitko toukokuussa kestäväällä tavalla tekemiäsi matkoja hankkeen nettipohjaiseen järjestelmään? Jos et, miksi?
3. Millaisia vaikutuksia toukokuun kampanjalla oli hyötyliikuntatottumuksiisi?
4. Millaisin keinoin sinun hyötyliikuntatottumuksiin voitaisiin vaikuttaa?
5. Miten työyhteisösi on vaikuttanut hyötyliikuntatottumuksiisi kampanjan aikana?
6. Miten aiemmat hyötyliikuntatottumuksesi ovat vaikuttaneet kampanjan aikana tehtyihin matkoihin?

## LIITE 4. Toimeksiantosopimus

TOIMEKSIANTAJA	
Toimeksiantaja	PHKK/LAMK Kokeile edes kerran -hanke
Toimeksiantajan yhteyshenkilö	Susanna Vanhamäki / Päivi Kärnä
Lähiosoite	PL 213
Postinumero ja -toimipaikka	15101 LAHTI
Toimipisteen kotikunta	LAHTI
Puhelin	050 316 1050
Sähköposti	etunimi.sukunimi@lamk.fi
OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄ/T	
Nimi/nimet ja tunnukset/tunnukset	Elisa Harju 1101300 ja Mira Kankaanpää 1101314
Ryhmätunnus/tunnukset	FYS11S
Koulutusohjelma ja -ala	Fysioterapian koulutusohjelma
Puhelin/puhelimet	0504074403 ja 0407773490
Sähköposti/postit	mira.kankaanpaa@student.lamk.fi
OHJAAJA	
Ohjaava opettaja	Sirpa Laitinen-Väänänen
Puhelin	044-7081 486
Sähköposti	sirpa.laitinen-vaananen@lamk.fi
Koulutusala	Fysioterapian koulutusohjelma
OPINNÄYTETYÖ	
Opinnäytetyön nimi	Kokeile edes kerran -hanke
Opinnäytetyön tavoite	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Selvittää, kuinka paljon hanke edistää pyörällä ja kävellen tehtävää hyötyliikuntaa</li> <li>•Motiveiko hanke hyötyliikkumaan enemmän hankkeen aikana?</li> </ul>



SOPIMUS TOIMEKSIANNOSTA	
<input type="checkbox"/> Työelämä maksaa opinnäytetyön tekemisestä opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle <input checked="" type="checkbox"/> Työelämän edustajat ohjaavat aktiivisesti opinnäytetyön tekemistä <input checked="" type="checkbox"/> Työyhteisö hyödyntää tuloksia toiminnassaan <input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyöt ovat julkisia asiakirjoja; salassa pidettävä materiaali poistetaan toimeksiantajan pyynnöstä ennen julkaisua <input type="checkbox"/> Opiskelija toimittaa toimeksiantajalle erillisen raportin opinnäytetyöstä	
Muut selvitykset opinnäytetyön kustannuksista, tekijänoikeuksista, aikataulusta ja muista erikseen sovituista yksityiskohdista voidaan liittää tämän sopimuksen liitteeksi.	
Liitteitä yhteensä ____ sivua.	
<input type="checkbox"/> Toimeksiantajan tietoja ei saa tallentaa ammattikorkeakoulun yritysrekisteriin.	
Tällä sopimuksella toimeksiantaja ja opiskelija sopivat, että opiskelija suorittaa <i>opinnäytetyöksi määritellyn tutkimuksen tai kehittämistyön toimeksiantajalle.</i> Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön opinnäytetyön tekemiseen tarpeelliset tiedot ja antamaan tarvittavaa asiantuntijaohjausta.	
ALLEKIRJOITUKSET	
<b>OPISKELIJA</b>	Elisa Harju
Paikka ja päiväys	Lauti 29 / 4 2013
Allekirjoitus ja nimenselvennys	 Elisa Harju
<b>OPISKELIJA</b>	Mira Kankaanpää
Paikka ja päiväys	Lauti 29 / 4 2013
Allekirjoitus ja nimenselvennys	 Mira Kankaanpää
<b>OHJAAJA</b>	Sirpa Laitinen-Väänänen
Paikka ja päiväys	23 / 5 2013
Allekirjoitus ja nimenselvennys	 SIRPA LAITINEN-VÄÄNÄNEN
<b>TOIMEKSIANTAJA</b>	Susanna Vanhamäki
Paikka ja päiväys	24 / 6 2013
Allekirjoitus ja nimenselvennys	 SUSANNA VÄÄNÄNEN

Tätä sopimusta on tehty kaksi (2) samansisältöistä kappaletta, joista yksi toimitetaan ammattikorkeakoulun opintotoimistoon tilastointia ja arkistointia varten ja yksi jää toimeksiantajalle.

Kopio sopimuksesta toimitetaan ohjaavalle opettajalle ja jokaiselle opinnäytetyön tekijälle. Sopimuksen kopioista vastaavat opinnäytetyön tekijä/tekijät.

Päivitetty 9.5.2011